

खबर संक्षेप



सदस्यों ने मंत्री को बताई अस्पताल की समस्याएं

दुर्ग। जिला चिकित्सालय में स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण तथा चिकित्सा शिक्षा मंत्री श्याम बिहारी जायसवाल ने जिला चिकित्सालय दुर्ग के कई बाड़ों का निरीक्षण किया। इस दौरान जीवनदीप समितियों ने अस्पताल की समस्याओं मंत्री का ध्यान आकर्षण कराया गया। इसी तारतम्य में 10 मेडिकल ऑफिसर, 10 वाई बॉय, 10 आया एवं ट्रामा सेंटर संचालन की आवश्यकता की जीवन दीप समिति के सदस्य दिलीप ठाकुर, कार्यकारिणी सदस्य विजय ताम्रकार एवं ऋषि यादव द्वारा मंत्री से की गई। जिस पर मंत्री ने सकारात्मक पहल करने का आश्वासन दिया। ज्ञातव्य हो कि ट्रामा सेंटर संचालन एवं 10 मेडिकल ऑफिसर की मांग स्वास्थ्य मंत्री के विगत कई माह पूर्व भी की गई थी। फोटो कालेज

प्राध्यापक व शोधार्थी ने टी विनोद शुक्ल को बढ़ाई



दुर्ग। शासकीय विश्वनाथ यादव ताम्रकर स्वशासी स्नातकोत्तर महाविद्यालय दुर्ग के हिन्दी विभाग के प्राध्यापक एवं शोधार्थी हिन्दी के वरिष्ठ कवि कथाकार उन्मयाकार विनोद कुमार शुक्ल से मुलाकात करने शैलेन्द्र नगर रायपुर स्थित उनके आवास पहुंचे। यह भेंट मुलाकात विनोद कुमार शुक्ल को ज्ञानपीठ पुरस्कार दिये जाने की घोषणा के पश्चात बढ़ाई के रूप में रहा। विभागाध्यक्ष हिन्दी डॉ. अभिषेक सुराना ने बताया कि श्री शुक्ल को ज्ञानपीठ पुरस्कार दिये जाने की घोषणा से राजनांदगांव रायपुर सहित पूरा छत्तीसगढ़ और देश की हिन्दी विरादरी गौरवान्वित है। पुरस्कार के लिए उनका चयन करने से ज्ञानपीठ स्वयं सम्मानित हुआ है। इस अवसर पर हिन्दी विभाग के प्रतिनिधियों ने शुक्ल को पुष्पगुच्छ, शाल और श्रीफल से ज्ञानपीठ पुरस्कार मिलने की शुभकामना दे कर उनका अभिनन्दन किया। भेंट मुलाकात में विनोद कुमार शुक्ल की धर्मपत्नी अंजना शुक्ल, वरिष्ठ समीक्षक रचनाकार रमेश अनुपम के साथ हिन्दी विभाग की डॉ. रजनीश उमरे, डॉ. सुबोध देवांगन, डॉ. आमकुमारी देवांगन, डॉ. रमणी चन्द्राकर, डॉ. लता गोस्वामी, शोधार्थी नीलम, जीतेश्वरी, संग्रामसिंह, कपिल, टेकलाल, निमाई प्रधान, बेलमती पटेल, निर्मला पटेल, लक्ष्मी चौहान मौजूद थे।

शहीद दिवस पर टी श्रद्धांजलि

दुर्ग। आल इंडिया यूथ फेडरेशन द्वारा नया बस स्टैंड में शहीद आजम भगत सिंह, राजगुरु, सुखदेव को शहादत दिवस पर फेडरेशन द्वारा श्रद्धांजलि दी गई। उनके विचारों को आत्मसात करने का संकल्प लिया। मौके पर रमेश दास, शहर अध्यक्ष शमीर कुरैशी, उपाध्यक्ष कमलेश निर्मलकर, आरिफ अली, आकाश नरफ, अली बबलू, राजेश आदि मौजूद थे।

चेतावनी: सड़कों और नालियों पर कब्जा न करें

ठकुर को निर्देशित किया। उन्होंने दुकानदारों को यातायात व्यवस्था पर सहयोग करने की अपील की, कहा पार्किंग व्यवस्था पर ध्यान दिया जाए एवं चलन सड़क पर मार्किंग किया जाने के लिए निर्देश दिए। उन्होंने निरीक्षण के दौरान मौजूद अधिकारी से कहा सड़क बाधित अतिक्रमणों को हटावाकर व्यवस्थित ढंग से लगवाने के लिए कहा सड़क सीमा पर अतिक्रमण बिल्कुल नहीं होनी चाहिए। निरीक्षण के मौके पर सभापति श्याम शर्मा, राजस्व प्रभारी चंद्रशेखर चन्द्राकर, सस्कृतिक विभाग प्रभारी हर्षिका संभव जैन, बाजार अधिकारी संजय ठाकुर अलावा जीतेन्द्र सिंह राजपूत मौजूद हैं।

नगर निगम सीमा क्षेत्र अंतर्गत आज पुराना पुलिस थाना के पीछे हटाए गए अतिक्रमण स्थल का मेयर अलका

- अफसरों को दिए व्यवस्था सुधारने के निर्देश

बाचामर ने निरीक्षण कर जायज लिया। उन्होंने नाली और सड़क सीमा पर दुकान सजाकर रखने वालों को व्यवस्थित ढंग से व्यापार करने की बात कही। सभी दुकानदार एक साथ एक लाइन से लगाने के निर्देश दिए। यदि दुकानदार ऐसा नहीं करते हैं तो उन पर जुर्माना के साथ कार्रवाई करने हेतु बाजार अधिकारी संजय

टेकेदारों ने छोड़ा प्यासा, 40 करोड़ के लिए नहीं जोड़ रहे कनेक्शन

हरिभूमि न्यूज ►► दुर्ग

गांव में टैकरो के जरिए प्यास बुझाने ग्रामीण मजबूर हैं। लेकिन जल जीवन मिशन के तहत काम करने वाले टेकेदारों ने पाइप लाइन को टंकी के कनेक्शन से ही नहीं जोड़ रहे हैं। जिले में करीब चालीस करोड़ रूपए का भुगतान अटके होने के कारण टेकेदारों ने टंकी तक बिछे पाइप लाइन को कनेक्ट नहीं कर रहे हैं। जिसके कारण गांव में पेयजल के संकट निर्मित हो गए हैं। इस तरह भीषण गर्मी में गांव में हाहाकार की स्थिति निर्मित है। जलजीवन मिशन के तहत कार्य करने वाले

जिले के 385 गांव में से डेढ़ सौ से अधिक गांव में टंकियों से सप्लाई नहीं

बोर के जरिए हो रही सप्लाई

जिले में टेकेदारों को कार्य के बाद राशि का भुगतान नहीं होने के कारण वे रुचि नहीं ले रहे हैं। ऐसे में टंकी से पाइप लाइन जोड़ने का कार्य ठप है। समोदा, नगपुरा के ग्रामीणों ने बताया कि, टंकी बनाने के बाद सप्लाई शुरू नहीं की गई है। यहां ग्राम पंचायत के पुराने बोरेवेल्स से सप्लाई हो रही है। जलजीवन मिशन के तहत अथुरा कार्य कर टेकेदार गायब हो गए हैं। इसमें दिक्कत उन ग्रामीणों को आ रही है, जहां उपरी इलाका होने के कारण पानी नहीं चढ़ रहा है। उनके द्वारा टंकी से सप्लाई शुरू किए जाने की मांग की जा रही है।



160 टंकियों का कनेक्शन नहीं जुड़ा

जिले के 385 गांव में मिशन के तहत पेयजल पहुंचाना है। इसमें करीब 201 गांव ऐसे हैं, जहां पाइप लाइन बिछ गई। लेकिन टेकेदारों ने टंकी से कनेक्शन नहीं जोड़ा है। अफसरों का कहना है कि टेकेदारों की उपस्थिति में ही टंकी का कनेक्शन जोड़कर टेस्टिंग कार्य किया जाना है। जानकारी अनुसार नगपुरा, महमरा, बोरई जैसे गांव में टंकी तो बन गई। लेकिन यहां पाइप लाइन नहीं बिछी है। इस मामले में पीएचई के ईई उत्कर्ष पांडे का कहना है कि, शासन को प्रस्ताव मेजा है। जल्द ही भुगतान होने की संभावना है।

तैयारी : 1 अप्रैल 2019 के पूर्व वाहनों पर लगेगा हाई सिक्वोरिटी नंबर

हाई सिक्वोरिटी नंबर में लिंक हो रहा चालकों का मोबाइल नंबर

हरिभूमि न्यूज ►► दुर्ग

दुर्घटना के बाद वाहन छोड़कर फरार होने पर चालकों की अब खैर नहीं होगी। हाई सिक्वोरिटी नंबर देने के साथ ही उसमें वाहन मालिको को मोबाइल नंबर भी लिंक किया जा रहा है। इस मोबाइल नंबर के जरिए पलभर में यातायात पुलिस वाहन चालको से संपर्क कर सकेगी। वहीं मोबाइल नंबर में ही चालानी कार्यवाही भी भेजने की तैयारी है। मोबाइल नंबर लिंक होने से सैकंड पार्टी की जानकारी मिल जाएगी और बीमा मुआवजा मिलने में आसानी होगी।

जाकारी अनुसार जिले में अब तक 11520 वाहनों में हाई सिक्वोरिटी नंबर लग चुका है। करीब 1308 प्रकरण होल्ड में है। वहीं 2726 लोगों ने नंबर लगाने अप्वाइंटमेंट ले रखा है। अफसरों ने बताया कि, इसे वेबसाइट में जाकर आनलाइन भी आवेदन कर सकते हैं। वहीं दूसरा विकल्प सभी शोरूम में भी दिया गया है। जहां से नंबर लगा सकेगें। उल्लेखनीय है कि, राज्य शासन के परिवहन विभाग द्वारा एक अप्रैल 2019 के पहले खरीदे गए वाहनों में हाई सिक्वोरिटी नंबर लगाना अनिवार्य कर दिया गया है। अगर आगामी 31 के बाद नंबर नहीं मिलेगा तो चालानी कार्यवाही होगी, यही नहीं इसके बिना वाहनों को फिटनेस भी नहीं होगा। इसके लिए विभाग ने दोपहिया, तीन और चारपहिया सहित हैवी वाहनों के लिए राशि निर्धारित कर दिए गए हैं, वहीं सभी वाहनों में पन्द्रह फीसदी जीएसटी भी जोड़ा गया है, वहीं लंबर लगाने सौ रूपए अलग से खर्च करने होंगें।

31 मार्च 2025 के पहले लगाना अनिवार्य, अप्रैल से कार्रवाई

इस तरह निर्धारित की गई राशि

हाई सिक्वोरिटी नंबर वर्ष 2019 के बाद लगेकर आ रही है। लेकिन इससे पहले के वाहनों के लिए दर निर्धारित की गई है, इनमें दोपहिया वाहन के लिए बेसा प्राइस 310 रूपए व जीएसटी 55.80 रूपए कुल 365.80 रूपए, तीन पहिया वाहनों के लिए 362 व जीएसटी 65.16 कुल 427.16 रूपए, एलएसबी 556 रूपए व जीएसटी 100.08 रूपए कुल 656.08 रूपए और हेवी कर्म्मशियल 598 व जीएसटी 107.64 रूपए कुल 705.64 रूपए निर्धारित किया गया है। परसेक इंस्टॉलेशन के लिए 100 रूपए अतिरिक्त चार्ज के साथ लगाया जाएगा।



ऑनलाइन प्रक्रिया से होगा पंजीयन

आरटीओ अधिकारी एसएल लकड़ा ने बताया कि, हाई सिक्वोरिटी नंबर के लिए दुर्ग में रोसमेटॉ नामक केंद्रों को दुर्ग के लिए चयनित किया गया है। कर्णवी के कर्मचारी का कहना है कि, वाहन चलाने वाले को आनलाइन नंबर ले सकते हैं। अथवा इसके लिए हॉरो, होंडा, टीवीएस सहित अन्य शोरूम को भी चयनित किए गए हैं। जहां नंबर लगाने की सुविधा और भुगतान यहां किया जा सकता है। हालांकि इस नियम को लेकर पिछले दिनों ट्रक यूजियन ने आरटीओ ऑफिस में विरोध दर्ज कराई थी।

नंबर बगैर फिटनेस भी नहीं होगा

राज्य शासन के आदेश में साफ है कि, बगैर हाई सिक्वोरिटी नंबर के किसी भी वाहनों को फिटनेस नहीं करवा है। परिवहन विभाग द्वारा छत्तीसगढ़ राज्य में 1 अप्रैल 2019 के पूर्व पंजीकृत प्रायिक वाहनों पर उच्च सुरक्षा पंजीयन चिह्न (एचएसआरपी) लगाना अनिवार्य किया है। जिला परिवहन अधिकारी एसएल लकड़ा ने बताया कि, परिवहन विभाग द्वारा इसकी प्रक्रिया प्रारंभ कर दी गई है। इसमें आनलाइन राशि का भुगतान होगा, वही नंबर प्लेट जारी करने के बाद इसे लगाया जाएगा। विभाग ने अधिक जानकारी के लिए परिवहन विभाग की अधिकारिक वेबसाइट भी जारी कर दी है।

अनिवार्य किया गया

हाई सिक्वोरिटी नंबर लगाना शासन ने अनिवार्य कर दिया है। वर्ष 2019 के पहले सभी वाहनों में लगाना है। नाए में लगेकर आ रहे हैं। अपील से कार्यवाही होगी। इसमें मोबाइल नंबर भी लिंक होंगे।
-एसएल लकड़ा, आरटीओ अधिकारी, दुर्ग

शहरवासियों को मिली बिजली सुधार के लिए स्काई लिफ्ट वाहन की सौगात

हरिभूमि न्यूज ►► दुर्ग

छत्तीसगढ़ स्टेट पावर डिस्ट्रीब्यूशन कंपनी लिमिटेड दुर्ग क्षेत्र के अंतर्गत दुर्ग शहर वृत्त को दुर्ग-भिलाई शहर में विद्युत व्यवस्था बेहतर बनाने के

- अधिकारियों ने पूजा-अर्चना कर किया लोकार्पण

लिए बहु उपयोगी स्काई लिफ्ट की सौगात मिली है। जिससे दुर्ग-भिलाई शहर के लगभग 2 लाख 71 हजार से अधिक उपभोक्ता लाभान्वित होंगे। दुर्ग वृत्त के अधिकारियों द्वारा पिछले दिनों इसकी पूजा-अर्चना कर लोकार्पण किया गया। उल्लेखनीय है कि लंबे समय से स्काई लिफ्ट की जरूरत थी। इसके अभाव में ऊंचाई पर बिजली तार की मरम्मत करने में परेशानियां होती थी और समय भी अधिक लगता था,



ऊंचे पोलों एवं पोलों के मध्य तारों पर कार्य करने में सुविधा होगी एवं कर्मचारी सुरक्षित रूप से कम समय में विद्युत सुधार का कार्य पूरा कर पाएगें। अधिकारियों ने बताया कि स्काई लिफ्ट 360 डिग्री घूम सकता है और 13 मीटर ऊंचाई तक कर्मचारियों को सुरक्षित लिफ्ट करा सकता है। यह वाहन उन्हें बुद्धि पूर्ण एवं कठिन स्थानों पर भी कार्य करने में सहायगी होगा। उन्होंने बताया कि इस वाहन से बिजली तार से सटे पेड़ों की डालियां काटने में भी सहयोग होगा। सुरक्षा के साथ-साथ घंटों का कार्य मिनटों में संपन्न होगा।

जिसके कारण बिजली कर्मचारियों को लोगों के आक्रोश का भी सामना करना पड़ता था। रायपुर शहर की तर्ज पर यह सुविधा अब विद्युत वितरण कंपनी द्वारा दुर्ग-भिलाई शहर का प्रदान की गई है।

जनप्रतिनिधि सम्मेलन एवं आवास मेला आज

राजनांदगांव। नवनिर्वाचित जनप्रतिनिधि सम्मेलन एवं आवास मेला का आयोजन कल 27 मार्च को सुबह 11 बजे पद्मश्री गोविन्दराम निर्मलकर ऑडिटोरियम राजनांदगांव में किया गया है। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में विधानसभा अध्यक्ष डॉ. रमन सिंह उपस्थित रहेंगे। कार्यक्रम की अध्यक्षता उप मुख्यमंत्री विजय शर्मा द्वारा की जाएगी। विशिष्ट अतिथि के रूप में सांसद संतोष पांडेय, डोंगरगांव विधायक दलेश्वर साहू, खुर्जा विधायक भोलाराम साहू, डोंगरगढ़ विधायक हर्षिता स्वामी बघेल, महापौर मधुसूदन यादव, जिला पंचायत अध्यक्ष किरण वैष्णव, जिला पंचायत उपाध्यक्ष किरण साहू, जनपद पंचायत राजनांदगांव अध्यक्ष प्रतिमा चन्द्राकर, जनपद पंचायत छुरिया अध्यक्ष संजय सिन्हा, जनपद पंचायत डोंगरगांव अध्यक्ष रंजिता पडोती, जनपद पंचायत डोंगरगढ़ अध्यक्ष लता सिन्हा, समाजसेवी कोमल सिंह राजपूत उपस्थित रहेंगे।

अनुकंपा नियुक्ति के मामले जल्द निपटाएं : उमरे

दुर्ग। पूर्व एल्डरमैन भाजपा नेता डॉ प्रतीक उमरे ने दुर्ग जिले में अनुकंपा नियुक्ति के मामले निपटाने में देरी पर नाराजगी जताते हुए कहा कि अनुकंपा नियुक्ति के आवेदनों पर सुस्त तरीके से नहीं बल्कि उचित समय के भीतर निर्णय लिया जाना चाहिए। मृतक आश्रितों के आवेदनों पर समय रहते विचार तक नहीं किया जाता और वे वर्षों तक ऐसे ही पड़े रहते हैं। जो की पूर्णतः अनुचित है।

रायपुर के सुपरस्पेशलिस्ट डॉक्टर परामर्श हेतु भिलाई में उपलब्ध

दिनांक 29 मार्च, शनिवार समय - सुबह 10 से 3 बजे तक
पता : चन्द्राकर मेडिकोज, शॉप नं. 44, ए-मार्केट (कालीबाड़ी के बाजू में) हुडको, भिलाई

असाध्य रोग मिटाओ

— होम्योपैथी दवा द्वारा बीमारी का जड़ से निदान —

यदि आपको ऑपरेशन की सलाह दी गई है तो कृपया एक बार अवश्य मिलें

मूत्र एवं किडनी रोग ओपीडी

क्या आपके मूत्र मार्ग में जलन, दर्द

बार-बार पेशाब जाने की इच्छा होती है क्या?

पेशाब नली में सिकुड़न (Urethral Stricture)

प्रोस्टेट ग्रंथी का बढ़ना (BPH),

UTI बार बार इंफेक्शन Pus Cell बनना।

- अंडकोष में सूजन (Hydrocele), Varicocele पथरी
- रात्रि में पेशाब ज्यादा होना, पेशाब कपड़े में ही छूट जाना लिकेज होना।
- ऐसा लगता है पेशाब अथूरा है और करने की इच्छा होती है।
- पेनिस में दाने, छाले, खुजली, चमड़ी फटना
- यौन कमजोरी Erectile Dysfunction शुक्राणु की कमी
- क्या आप पेशाब मार्ग में पाईप डालते हैं?

जर्मन दवाईयों पर 20% की छूट

Dr. Lal PathLabs से खून जांच पर 60% की छूट

मिरेकल्स होम्योपैथी

प्रो. डॉ. ए.के. चौरसिया | डॉ. एस. चौरसिया
एम.डी., (होम्योपैथी मेडिसिन) | एम.एस., (पाईस रोग विशेषज्ञ)

8982316464, 9406004581

स्थाई - पता कटोरा तालाब नेताजी चौक रायपुर

खबर संक्षेप



स्टूडेंट्स के लिए हुआ कैम्प ड्राइव का आयोजन

भिलाई। सेंट थॉमस कॉलेज भिलाई के प्रशिक्षण और प्लेसमेंट कार्यालय में उद्योग की अग्रणी कंपनी स्ववायर बिजनेस प्राइवेट लिमिटेड के साथ एक सफल कैम्प ड्राइव का आयोजन किया गया। यह ड्राइव कस्टमर सपोर्ट एजीक्यूटिव के पद के लिए आयोजित की गई। इस पद के लिए कॉलेज और आसपास के कॉलेजों के लगभग 40 प्रतिभाशाली छात्रों ने भाग लिया था। देबरीती (वरिष्ठ प्रबंधक मानव संसाधन, स्ववायर बिजनेस प्राइवेट लिमिटेड), दीया सिंह और नैन्सी सेवानी रायपुर में कस्टमर सपोर्ट एजीक्यूटिव के पद के लिए छात्रों के साक्षात्कार आयोजित करके उपयुक्त प्रतिभा की खोज के लिए आईं। भर्ती प्रक्रिया में योग्यता परीक्षण और व्यक्तिगत साक्षात्कार शामिल थे। कठोर चयन प्रक्रिया के बाद, छात्रों को शॉर्टलिस्ट किया गया। सेंट थॉमस कॉलेज भिलाई को उद्योग के लिए तैयार प्रतिभाओं को तैयार करने के लिए एक मजबूत प्रतिष्ठा प्राप्त है, और यह कैम्प अभियान अपने छात्रों को सर्वोत्तम संभव प्लेसमेंट अवसर प्रदान करने के लिए कॉलेज की प्रतिबद्धता का प्रमाण है। स्ववायर बिजनेस प्राइवेट लिमिटेड उद्योग में एक अग्रणी खिलाड़ी है, जो अपने अभिनव समाधानों और ग्राहक केंद्रित दृष्टिकोण के लिए जाना जाता है। कॉलेज के प्रशासक रेव फादर डॉ. पीएस वर्गीस, प्राचार्य डॉ. एमजी रॉयमन और टीपीओ की संयोजक डॉ. सुनीता क्षत्रिय ने सभी अभ्यार्थियों को उज्वल भविष्य की हार्दिक शुभकामनाएं दी।

कक्षा 6वीं और 7वीं का वार्षिक परीक्षा शुरू
अंडा। शासकीय पूर्व माध्यमिक विद्यालय चंदखुर्ी में कक्षा 6वीं और 7वीं की वार्षिक परीक्षा प्रारम्भ हुई। जिसमें भूपेन्द्रसाह अध्यक्ष शाला प्रबंधन समिति एवं बाबुराय साह प्रधान पाठक ने मां सरस्वती की प्रतिमा पर दीप प्रज्वलित व पुष्पांजलि अर्पित कर शुरुआत की। अध्यक्ष व प्रधान पाठक ने सभी बच्चों को अच्छे अंकों से उत्तीर्ण होने व उच्चलाल भविष्य की कामना की गई।

नन्हे पर्यटकों से फिर गुलजार हुआ मैत्रीबाग, एक्जाम खत्म ही पहुंचे सैरसपाटे पर

हरिभूमि न्यूज ►► गिलाई

नौनिहालों की परीक्षाएं खत्म होते ही मैत्रीबाग चिड़ियाघर में फिर रौनक बढ़ गई है। नन्हे पर्यटक वन्य प्राणियों के रोमांचक दीदार के साथ झुलों और फूलों का भी लुत्फ उठा रहे हैं। टि्वनसिटी के अलावा ग्राम्य इलाकों से भी बच्चे सैर सपाटे के लिए पहुंच रहे हैं।

भिलाई दुर्ग में पिछले पखवाड़ेभर से प्रायमरी और नर्सरी के बच्चे परीक्षाओं में व्यस्त थे। अधिकतर स्कूलों के इम्तिहान अब खत्म हो चुके हैं। महीनेभरे से तैयारी में जुटे बच्चों को फुरसत मिलते ही पैरेंट्स रिलेक्स करने में जुट गए हैं। बच्चे सैर

बोटिंग हाउस में नन्हे पर्यटकों की सबसे ज्यादा भीड़



वन्य प्राणियों का रोमांच

मैत्रीबाग में सबसे ज्यादा रौनक चिड़ियाघर में है। यहां बच्चे वाइट टाइगर, लायन और गालू का दीदार कर रोमांचित हो रहे हैं। वहीं कुत्तों के मस्ते हिरणों और धूप का मजा लेते कोकोडायल को भी वे अपने मोबाइल कैमरे में कैद कर रहे हैं। चिड़ियाघर में डेढ़ को हिरण, पचास सांभर और पंढह नील गाय भी उनके कोतुक व रोमांच का सबब बने हुए हैं। बच्चों ने बलाया कि एक्जाम के बाद मैत्रीबाग आकर काफी इंजय कर रहे हैं। यदि यहां और भी देश विदेशी आकर्षक वन्य प्राणी होते तो अधिक मजा आता।

सपाटे के लिए मैत्रीबाग आ रहे हैं। महीने दो महीने के अंतराल के बाद फिर से मैत्रीबाग में रौनक बढ़ गई है। चिड़ियाघर और फुलवारियों से लेकर हरभरे लानों तक नन्हे मुन्नों की घमाचौकड़ी हो रही है। पालकों और स्कूलों की शिक्षिकाओं के साथ आए बच्चे जमकर कर पिकनिक मना रहे हैं। कई बच्चे बैट बल्ले और बाल आदि भी लेकर पहुंचे हैं। वहीं झुलों और फिसलनपट्टी का भी लुत्फ उठा रहे हैं। सबसे ज्यादा भीड़ बोटिंग हाउस कालेक्स में है। झील में आठ बोटों में अधिकांश पालकों के साथ बच्चे दिखाई दे रहे हैं। खाने पीने के साथ डांस सांग का भी मजा ले रहे हैं।

समस्या: आवासीय योजना पर अमल करने की इंटक की मांग

बीस साल से टंडे बस्ते में पड़ी टाउनशिप के आवासों को अपडेट करने की फाइल

हरिभूमि न्यूज ►► गिलाई

टाउनशिप के वर्षों पुराने हो चुके आवासों को अब तक अपडेट नहीं किए जाने का खामियाजा रहवासी बीएसपी कर्मचारियों के साथ भिलाई इस्पात संयंत्र को भी भुगतान पड़ रहा है। सैकड़ों छोटे और जर्जर क्वार्टरों को अपडेट किए जाने की यह महत्वपूर्ण योजना बीस साल से अधिक समय से टंडे बस्ते में पड़ी हुई है। इंटक यूनियन ने इस चौरफा समस्या के निदान के लिए प्रबंधन से इस आवासीय योजना पर अमल किए जाने की मांग की है।

बीएसपी के क्वार्टरों में गुजारा करना मुश्किल हुआ कर्मचारियों का



मेटेनेस से डिस्मॉल का लाखों बचेगा

बीएसपी प्रबंधन द्वारा टाउनशिप के आवासों में अद्वैत कब्जे और अराजकता की समस्या के निदान के लिए पिछले करीबन दो साल बेदखली मुहिम के तहत कब्जेवाले और अनफिट ब्लाकों को डिस्मॉल कर रहा है और खिड़की दरवाजे भी निकाल रहा है। इसमें लाखों रुपए खर्च हो रहे हैं। इंटक नेता श्री सिंह ने कहा कि 24 यूनिट टाइप आवासों को 8 और 1-बी तथा 2-बी टाइप क्वार्टरों को 18 से 6 यूनिट आवासों में परिवर्तित करने इन पर होने वाला मेटेनेस का खर्च पुराने आवासों को तोड़े जाने के खर्च से कम आएगा। कई कालोनी बजाने का खर्च भी बचेगा। साथ ही कर्मियों को बड़े आवास मिलने से राहत भी होगी। इससे उनका मनोबल बढ़ेगा। कब्जे व अराजकता की समस्या से निजात भी मिल जाएगी। रोल बोर्ड में अपग्रेडेशन की इस योजना मंजूर करते समय कहा था कि आगे कर्मियों को बड़े मकानों की जरूरत बढ़ेगी और लिविंग स्टैंडर्ड भी बढ़ेगा।

लायसेंसधारी सेवानिवृत्तों से न कराएं आवास खाली: गजेंद्र

बीएसपी प्रबंधन द्वारा रिटायर संयंत्रकर्मियों को अलाट किए गए लायसेंस और लीज आवासों को खाली करने की चेतावनी से कर्मियों में चिंता बढ़ रही है। यूनियनों द्वारा इसका विरोध किया जा रहा है। श्री सिंह ने कहा कि प्रबंधन को उदार होने की जरूरत है। लायसेंस आवासों में रहने वाले आवासधारियों ने अपनी पूरी जवाबि और आधा जीवन कीर्तमानि उत्पादन से बीएसपी को शोर्ष पर ले जाने में सहायता दी। फिर इन मकानों के लिए रहवासियों ने 9 लाख रुपए सुरक्षानिधि जमा करने के साथ किराया भी पटा रहे हैं। मकान बी सरपन्स है। बीएसपी पचास साल में आवासों की लागत में वसूल चुकी है। कुछ कर्मियों व परिवारों के हित को देखते हुए उनसे मकान खाली करने की बजाए आवासों को मेटेनेस कर अपग्रेडेशन योजना पर तत्काल अमल करने से कर्मियों को राहत से उनका उत्पादन के लिए होसला बढ़ेगा व बीएसपी को भी चौरफा समस्या से मुक्ति मिलेगी।

के प्रांतीय महासचिव और श्रमिक नेता गजेंद्र सिंह बताया कि वर्ष 2000 के पूर्व एनजेसीएस सेल बोर्ड की बैठक में वन-बी, टू-बी और 24-यूनिट टाइप आदि क्वार्टरों को अपग्रेड किए जाने की योजना को हरी झंडी दी गई थी। इसके तहत योजना पर अमल किए जाने की मांग फिर से जोर पकड़ रही है। प्रदेश इंटक

अहम योजना अब तक टंडे बस्ते में है। इस अहम योजना पर जल्द अमल किए जाने से कर्मियों को सुविधा होगी और बीएसपी का भी राहत मिलेगी। बोरिया क्वार्टर व वर्षों से एजबेस्टस की शीट वाले ट्यूबल शेड क्वार्टरों को भी अपग्रेड किए जाना कर्मचारी हित में होगा।

फेरो स्क्रैप ने दिया सामाजिक संस्थाओं को 6 एंबुलेंस

हरिभूमि न्यूज ►► गिलाई

फेरो स्क्रैप निगम लिमिटेड एफएसएनएल (कोनोइके ग्रुप) भिलाई द्वारा बुधवार को प्रदेश के छह प्रसिद्ध सामाजिक और चिकित्सा सेवा संस्थानों तआधा दर्जन एंबुलेंस वितरित की गई। एफएसएनएल भिलाई मुख्यालय में कार्यक्रम कोनाएके ग्रुप के अध्यक्ष एवं मुख्य कार्यपालन अधिकारी तादाहिको कोनाइके के मुख्यातिथ्य और एफएसएनएल के अध्यक्ष एवं निदेशक कुजीवरा तोशिहरो के विशेषातिथ्य और एफएसएनएल के कार्यपालन अधिकारी सुनील कुमार दीक्षित व जीएम पंकज त्यागी की विशेष उपस्थिति में निगमित सामाजिक उत्तरदायित्व के तहत यह कार्यक्रम स्वर्ण जयंती उद्घान में हुआ। अतिथियों ने एफएसएनएल (कोनोइके ग्रुप) के द्वारा छत्र एकता हेल्थ एंड सोशल वेलफेयर रायपुर, जय शकुंतला वेलफेयर फाउंडेशन बरारामपुर, परंपरा शिक्षण एवं प्रशिक्षण संस्थान राजनांदगांव, श्री गणेश विनायक फाउंडेशन रायपुर, श्री सत्य साई हेल्थ एंड एजुकेशन ट्रस्ट नवा रायपुर और उदयाचल राजनांदगांव को एंबुलेंस की चाबी प्रदान की गई। तादाहिको कोनोइके ने कहा कि कोनोइके



परिवर्तन के दौर में एफएसएनएल की अहम भूमिका: तादाहिको

पूर्व में श्री त्यागी ने तादाहिको कोनोइके, फुजीवरा तोशिहरो व सुनील दीक्षित का स्मृति विह्व भेंटकर स्वागत किया। सामाजिक संगठनों ने भी जापानी अतिथियों का गुलदस्ते से स्वागत किया। एंबुलेंस प्राप्त करने वाली संस्थाओं के प्रतिनिधियों ने कोनोइके ग्रुप द्वारा मिली एंबुलेंस के लिए आभार जताया। कार्यक्रम का संचालन सुनील पंडित और एफएसएनएल के उच्चलाल नागवंशी ने किया। जापानी भाषा में अनुवाद रुचि ने किया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि ने पौधारोपण भी किया। कार्यक्रम में एफएसएनएल परिवार उपस्थित था।

ट्रांसपोर्ट कंपनी लि. की स्थापना संस्थापक चुजीरो कोनोइके ने 1880 में की थी। वे एक निजी व्यापारी थे। भारत की अर्थव्यवस्था का सतत विकास इस्पात उद्योग पर निर्भर करता है। इस्पात उद्योग में एफएसएनएल राष्ट्र के प्रति समर्पित कार्य कर रहा है। परिवर्तन के दौर में एफएसएनएल की महती भूमिका है। साथ ही विकास की असीम संभावनाएं हैं। फुजीवरा तोशिहरो ने कहा कि एफएसएनएल द्वारा किये

कर्मचारी कामकाज में सरल भाषा का करें उपयोग: निगम

हरिभूमि न्यूज ►► गिलाई

भिलाई इस्पात संयंत्र के वित्त एवं लेखा विभाग में राजभाषा कार्यशाला का आयोजन किया गया। मुख्य अतिथि कार्यपालक निदेशक प्रमोद कुमार चोखानी थे। श्री निगम ने कहा कि हिंदी में कार्यालयीन कामकाज के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए हमें सामान्य एवं सरलतापूर्वक लिखें व बोले जाने वाले शब्दों का प्रयोग करना चाहिए। श्री चोखानी ने कहा कि हिंदी में कार्यालयीन कार्य करने के लिए हम सभी पूर्णतः संकल्पित हैं। हमें अपने सभी साथियों को इसके लिए प्रेरित करना है। सामूहिक प्रयासों से ही हम सफल हो सकते हैं।



अभिषेक कोचर एवं श्री आनंद कुमार तिवारी, अनुभाग अधिकारीगण श्री उज्ज्वल प्रसन्नो और सुनील कुमार शर्मा, वरिष्ठ स्टाफ सहायक चन्द्रलता चन्द्रकर, जूनियर स्टाफ अंसिस्टेंट शिखा दीक्षित, कार्यालय सहायक दीपिका वर्मा, श्रावणी डे आदि उपस्थित थे। इस अवसर पर वित्तीय शब्दों के सही हिंदी वर्तनी लेखन पर आधारित प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसके का प्रथम पुरस्कार विजेता रहे। इन्हें प्रमोद कुमार चोखानी, मुख्य महाप्रबंधक, अमृता गंगराडे, उप महाप्रबंधक, निलेश कुमार शुक्ला, वरिष्ठ प्रबंधक एवं श्री सुनील कुमार शर्मा, अनुभाग अधिकारी। द्वितीय पुरस्कार चन्द्रलता चन्द्रकर, वरिष्ठ स्टाफ सहायक, शिखा दीक्षित, उज्ज्वल प्रसन्नो, अनुभाग अधिकारी ने प्राप्त किया।

सोसायटी के प्रतिनिधि मंडल ने बीएसपी के ईडी वर्क्स रमेश कुमार से की मुलाकात

टेका श्रमिकों की लंबित समस्याओं पर हुई गंभीर चर्चा

हरिभूमि न्यूज ►► गिलाई

भिलाई इस्पात संयंत्र कांटेक्टर एंड लेबर वेलफेयर सोसायटी के पदाधिकारियों के एक प्रतिनिधिमंडल ने, अधिशासी निदेशक वर्क्स एरिया राकेश कुमार से सौजन्य भेंटकर कांटेक्टर और लेबर से संबंधित विभिन्न मुद्दों पर चर्चा की तथा जानकारी दी कि लगभग संयंत्र में कार्यरत लगभग 26000 टेका श्रमिकों का दुर्घटना बीमा का प्रीमियम भुगतान जिसे सोसायटी द्वारा किया जाता है। किसी भी प्रकार के कार्य के दौरान होने वाले दुर्घटना में पीड़ित श्रमिक के परिवार को 10लाख रूपये की राशि का भुगतान किया जाता है, ऐसे कार्यरत सभी श्रमिकों का बीमा कर दिया गया है। श्रमिकों के विभिन्न समस्याओं पर चर्चा कर उनके समाधान की मांग की लगभग दो घंटे तक चली इस सार्थक बैठक में टेका श्रमिकों एवं ठेकेदारों के भुगतान से संबंधित विभिन्न मुद्दों जिसेम टेका प्रकोड द्वारा 7दिवस के भीतर



क्लॉसेस और 7 दिनों के भीतर वित्त विभाग द्वारा भुगतान करने की मांग की गई। टेका श्रमिकों के बायो मेट्रिक उपस्थिति के सन्दर्भ में ही रही व्यवहारिक दिक्कतों, पर चर्चा की गई तथा प्रमुखता से यह बात कही गई की पूर्व से चले आ रही निविदा में प्रबंधन द्वारा बायोमेट्रिक हाजरी को ठेकेदारों पर थोपा गया है जो पूर्णतः निविदा

शर्तों का उल्लंघन है, जिसका विरोध कार्यकारिणी सदस्यों ने किया, वही यह बात प्रमुखता से कही गई कि नवीन व्यवस्था के चलते आई आर विभाग द्वारा क्लियरन्स नहीं दिया जा रहा है, जिसके कारण आने वाले दिनों में ठेकेदारों को वित्तीय संकट का सामना करना पड़ेगा और श्रमिकों का वेतन भुगतान नहीं हो पाएगा, जिसका सीधा प्रभाव उत्पादन पर पड़ेगा। इडी वर्क्स राकेश कुमार ने कांटेक्टर की मांगों पर शीघ्र ध्यान देने एवं सभी कांटेक्टर से सुरक्षा को सर्वोपरि मान कर ही कार्य को क्रियान्वित किए जाने का आग्रह किया एवं सोसायटी द्वारा रखी गई सभी मांगों पर ठोस कार्यवाही का आश्वासन दिया। इस अवसर पर सोसायटी के अध्यक्ष सीजू एंथोनी, कार्यकारी अध्यक्ष त्रिलोकी सिंह, महासचिव हितेश पटेल, उपाध्यक्ष धीरज शुक्ला, नवीन सिंग, राजेश अग्रवाल, कोषाध्यक्ष वी के बाबू, एवं सभी सम्बंधित विभाग के अधिकारी भी उपस्थित थे।

online Booking- www.tripuryatra.com

रतीपर मात्र 13,500/-

By Train- रिजर्वेशन कीच

01 जुलाई से 11 जुलाई, 15 जुलाई से 25 जुलाई, 27 जुलाई से 06 अगस्त 2025 (11 दिन)

सुविधा ज्यादा सबसे कम राशि पर

अमरनाथ यात्रा

बाबा अमरनाथ, माता वैष्णव देवी

11 यात्रियों की बुकिंग पर एक रात्री नि:शुल्क

नोट :- बुकिंग आप जल्द करवाले क्योंकि रिजर्वेशन व मेडिकल करवाना अनिवार्य रहता है।

राशि- रतीपर 13,500/-, 3 एसी 20,500/-, 2 एसी 25,500/- (+5% GST)

Since-2007

श्री त्रिपुर तीर्थ यात्रा सेवा समिति

संपर्क करें:- 7354-411411

प्रशिक्षित ड्राइवर मंथली/डेली बेसिस पर उपलब्ध है

नोट - हमारे द्वारा प्रशिक्षित ड्राइवर वे सारे पॉइंट फॉलो करते हैं।

- गाड़ी चलते समय पान मसाला / सिगरेट का सेवन नहीं करते हैं।
- एक बार में फ्रोन उठाते हैं, कॉल मिस होने पर कॉल बैक करते हैं।
- प्रतिदिन गाड़ी की साफ सफाई करते हैं।
- गाड़ी हमेशा सुरक्षित स्पीड में चलाते हैं।
- ड्यूटी के दौरान यूनीफॉर्म में रहते हैं।

संपर्क करें- 7837411411

अधिक जानकारी के लिए स्कैन करें

Rahul Travels One Way Taxi Pvt Ltd
Beside Raipur Airport



चमकता ट्रेड

लाइव इवेंट

गणगौर पूजा पर फैसी ड्रेस गीत-संगीत और रैम्प वॉक



दुर्गा। खंडेलवाल महिला मंडल ने होटल मिंट में गणगौर उत्सव बड़े धूमधाम से मनाया गणगौर की पूजा अर्चना के साथ-साथ वेशभूषा, गीत संगीत, रैम्प वॉक और संस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया। खंडेलवाल महिला मंडल के अध्यक्ष आराधना खंडेलवाल ने बताया कि सर्वप्रथम बड़ी संख्या में समाज की महिलाओं ने अपने-अपने घर पर जैगढ़ को रख नाच गाने के साथ गणगौर जहां स्थापित की गई थी वहां पहुंची। जैगढ़ को गणगौर के पास रख संरक्षिका रश्मि तांबी, उपाध्यक्ष वर्षा बढ़ाया, सचिव सीमा गुप्ता, उपाध्यक्ष रचना कुलवाल और कार्यकारिणी सदस्य रानू बढ़ाया, अंजलि खंडेटी और सभी महिलाओं ने पूजा कर मनोकामना मांगी तदुपरान्त सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रारंभ किए गए। विभिन्न राज्यों की वेशभूषा में आई महिलाओं ने सभी का मन मोह लिया। एक ओर जहां भारती सेठी और मीनाक्षी राजस्थानी वेशभूषा में आई तो मधु बढ़ाया और पूजा वैध पंजाबी जोड़े में थी गुजरात की वेशभूषा में भारती घीया तो राधा बढ़ाया ने जम्मू कश्मीर की याद दिलाई। इन सभी ने अलग-अलग राज्यों की वेशभूषा की जानकारी भी दी। वहां का नृत्य भी किया। समाज की महिलाओं ने भारती सेठी और प्रिया सेठी द्वारा किया गया सास भी कभी बहू थी ड्रामा को बहुत सराहा। इस दौरान भारती वैध और वैशाली सेठी ने गणगौर के गीत भी गाए। समाज की सभी महिलाओं ने 'रैप वॉक का भी आनंद लिया। विजेताओं को पुरस्कार वितरण और भोजन प्रसादी के बाद कार्यक्रम का समापन हुआ।

सिटी इवेंट

ललित कला अकादमी की रीजनल सेंटर भिलाई में खुलेगा, ग्रामीण विधायक ने दिया आश्वासन



भिलाई। ललित कला अकादमी के रीजनल सेंटर की स्थापना के लिए मुख्यमंत्री से मिलेंगे छत्तीसगढ़ के ख्यातलब्ध कलाकार। विधायक ललित चंद्राकर ने अपने आवास में मिलने आए कलाकारों को आश्वासन दिया है कि वे इस महत्वपूर्ण विषय पर हरसंभव मदद करेंगे। मुलाकात के दौरान वरिष्ठ रंगकर्मी विजय शर्मा, प्रवीण कालमेध, तरुण धोटे, कांता देवी, यश दलवी खैरागढ़ संगीत विश्वविद्यालय से प्रीति, गुंजन तथा ललित कला, नई दिल्ली में राज्य से प्रथम बोर्ड मेम्बर डॉ.अंकुश देवांगन उपस्थित थे। छत्तीसगढ़ के विभिन्न क्षेत्र के कलाकार विगत अनेक वर्षों से भिलाई में ललित कला अकादमी के रीजनल सेंटर की मांग को लेकर संघर्षित हैं। इस दौरान सांसद विजय बघेल का भी उर्ध्व निरंतर नेतृत्व प्राप्त होता रहा है। विधानसभा चुनाव के घोषणा पत्र में भी सांसद ने ललित कला की मांग को शामिल किया था। यही वजह है कि ललित कला से जुड़े देश विदेश में फैले कलाकारों को उम्मीद है कि यह बहुप्रतीक्षित मांग अब पूरी होकर रहेगी। विधायक ललित चंद्राकर ने चुनावी घोषणा को मांटी की गारंटी करते हुए कहा है कि वे छत्तीसगढ़ी कलाजगत के लिए इस महत्वपूर्ण विषय पर हरसंभव मदद करेंगे। इसके लिए कलाकारों का एक प्रतिनिधिमंडल अतिशोभ्र ही ललित चंद्राकर के मार्गदर्शन में मुख्यमंत्री से मुलाकात करेगा। वरिष्ठ रंगकर्मी विजय शर्मा और प्रवीण कालमेध ने वर्तमान विष्णुदेव साय सरकार के कार्य की मुक्तकंठ प्रशंसा करते हुए ललित चंद्राकर को बताया कि आजादी के बाद पूरे भारतवर्ष को सात कला केन्द्रों में बांटा गया है। जिसमें छत्तीसगढ़ राज्य उड़ीसा के अंतर्गत आता है। यदि यह नया सेंटर बनता है तो छत्तीसगढ़ के कलाकारों को कहीं नहीं भटकना पड़ेगा। यश दलवी, कांता देवी और तरुण धोटे ने खैरागढ़ संगीत विश्वविद्यालय का जिक्र करते हुए विधायक को जानकारी दी कि वहां से निकले कलाकारों को भी भिलाई में एक बड़ा मंच मिल सकेगा। वहीं अकादमी में छत्तीसगढ़ के प्रथम बोर्ड मेम्बर डॉ.अंकुश देवांगन ने आशा व्यक्त की है कि डबल इंजन की सरकार इस मांग को अतिशोभ्र ही पूरी करेगी।

रक्तदान शिविर में लोगों ने स्वस्फूर्त होकर 50 यूनिट ब्लड किया डोनेट

दुर्गा। नवदुर्दि फाउंडेशन द्वारा शहीद दिवस के अवसर पर रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में रक्तवीरों ने 50 यूनिट रक्त दान किया। A पॉजिटिव रक्त समूह की मांग ज्यादा होने पर चुनेश सारथी ऑन कॉल पर तीसरी बार रक्तदान किया। ब्लड बैंक नोडल अधिकारी डॉ. प्रवीण कुमार अग्रवाल, मेडिकल अधिकारी डॉ. पी.पी. श्रीवास्तव के मार्गदर्शन में काउंसलर टीएस एंथोनी, स्टाफ नर्स तरुणा रावत, लैब टेक्नोलॉजिस्ट तीर्थ यादव, निशु, कुसुम, तरनुम, हिमांशु चंद्राकर, फाउंडेशन से राज अदातिया, कुलवंत सिंह भाटिया, रेडक्रॉस सोसाइटी के प्रबंधकारिणी सदस्य और जीवन दीप समिति के आजीवन सदस्य दिलीप ठाकुर, जीवन दीप समिति के सदस्य प्रशांत डोंगावकर, सतीश सुराना ने सहयोग प्रदान किया।

● माहे रमजान की विदाई के दौर में जारी है इबादतों का सिलसिला, इफ्तार का भी चल रहा सिलसिला

शहर में अमन की दुआओं के लिए खास इबादत एतकाफ पर बैठे लोग, शबे कद्र की तैयारियां शुरू

● माहे रमजान की विदाई के इस दौर में शहर की तमाम मस्जिदों और घरों में खास इबादत का सिलसिला चल रहा है। रमजान के इस आखिरी अशरे (दस रोज) में शहर में अमन व हिफाजत की दुआओं के साथ लोग मस्जिदों और घरों में खास इबादत एतकाफ के लिए बैठ गए हैं। दुआओं का सिलसिला जारी है, वहीं जगह-जगह रोजा-इफ्तार का भी आयोजन हो रहा है। एतकाफ पर बैठे लोग अब आखिरी रोजे पर चांद देखने के बाद अपनी इबादत पूरी कर घर लौटेंगे।

भिलाई। इस्लामिक मामलों के जानकार व खुर्सीपार निवासी सैयद असलम ने बताया कि रमजान के आखिरी दस दिनों में 21वीं शब (रात) से चांद देखने तक मस्जिदों में 'एतकाफ' शुरू होता है। हजरत मुहम्मद सल्लल्लाहु अलैहि सल्लम वैसे पूरे रमजान में इबादत का बहुत ही खास एहतेमाम फरमाया करते थे और शबे कद्र की तलाश में 'एतकाफ' फरमाया करते थे। शेखुल हदीस हजरत मौलाना जकरिया रहमतुल्लाह ने 'फजाईले रमजान मुबारक में 'एतकाफ' के बारे में 7 हदीस नकल करते हुए लिखा है कि 'एतकाफ' का असल मकसद अल्लाह को मनाना है। हाजी एमएच सिद्दीकी बताते हैं कि एतकाफ कहते हैं मस्जिद में नीयत करके ठहरने को। इमाम अबू हनीफा रहमतुल्लाह के नजदीक इसकी तीन किस्में हैं एक वाजिब, जो मानत वगैरह मानने पर किया जाता है जैसे कि मान लें मेरा फला काम हो जाएगा तो अल्लाह के घर इतने-इतने दिनों का 'एतकाफ' करूंगा वो वाजिब कहलाता है। दूसरी सुन्नत है जो रमजान मुबारक के आखिरी अशरा में नबी करीम सल्लल्लाहु अलैहिस्सलाम की आदत मुबारक थी कि 'एतकाफ' फरमाया करते थे और तीसरी नफल है।

दारूल कजा भिलाई के शहर काजी मुफ्ती मोहम्मद सोहेल साहब ने 'एतकाफ' करने वालों को इस संबंध में उसके नियम कानून बताए कि सबसे अच्छी जगह मक्का मुकर्रम उसके बाद मस्जिद नबवी मदीना और तीसरा बेतुल मुकद्दस और उसके बाद अपने शहर की जामा मस्जिद और फिर अपने मोहल्ले की मस्जिदों में बेहतर होता है। इमाम अबू हनीफा रहमतुल्लाह के नजदीक 'एतकाफ' के लिए जिस मस्जिद में पांच वक्त नमाज अदा किया जाएगा वो शर्त है मोतकिफ की मिसाल उस शख्स की है जो किसी के दर पर जा पड़े जब तक उसकी दरखास्त कबूल ना हो इसलिए जब कोई शख्स दुनिया से एक तरफ कर अल्लाह के दर पर पड़ जाता तो करीम जात बख्शिश के बहाने दूंदती है और माफ कर देती है।



सोना, जागना, बैठना, खाना-पीना सब कुछ इबादत में शामिल

हाजी एम एच सिद्दीकी ने कहा कि 'एतकाफ' का बहुत सवाब है। 'एतकाफ' करने वाले का सोना, जागना, बैठना, खाना पीना सब इबादत में शामिल होता है। एतकाफ का एक मकसद शबे कद्र की तलाश भी है। मोहल्ले वालों के तरफ से कोई एक व्यक्ति भी 'एतकाफ' पर बैठे तो सबकी तरफ से हो जाता है। मर्दों के लिए सबसे बेहतर जगह मस्जिद है औरतों के लिए उनका घर जहां वे नमाज अदा करती हैं। इस दौरान सभी के लिए अल्लाह से रहमत बरकत और अमन की दुआ करनी चाहिए ताकि दुनिया में अमन-रेह खुशहाली हासिल हो।

शबे कद्र आज और अलविदा जुमा कल

माहे रमजान में खास इबादत की रात शबे कद्र 27 मार्च को है। इस रोज शहर की तमाम मस्जिदों में तरावीह की नमाज में पढ़ा गया पवित्र कुरआन मुकम्मल होने पर दुआएं की जाएंगी। वहीं तरावीह पढ़ाने वाले हाफिजों, मस्जिद के इमामों और मुअज्जिनों सहित तमाम लोगों का इस्तकबाल किया जाएगा। वहीं लोग मस्जिदों में रात भर ठहर कर इबादत करेंगे। घरों में भी लोग रात भर इबादत करेंगे। शबे कद्र को देखते हुए शहर की तमाम मस्जिदों में खास इंतजाम किए गए हैं। इसी तरह माहे रमजान का आखिरी जुमा 28 मार्च को होगा। जिसमें जुमे की नमाज में दोपहर में बड़ी तादाद में लोग मस्जिदों में जुटेंगे। इसे देखते हुए खास तैयारियां मस्जिद कमेटियों की ओर से की जा रही है।

तमाम मस्जिदों में नमाजी बैठे हैं 'एतकाफ' पर

शहर की तमाम मस्जिदों में लोग 'एतकाफ' पर बैठे हैं। इनमें जामा मस्जिद सेक्टर-6 में कुल 18 इबादत गुजार दिन-रात इबादत में लगे हैं। इनमें ज्यादातर नौजवान हैं। इसी तरह मस्जिद हजरत बिलाल हुडको में 4, गौसिया मस्जिद कैप-1 में 2, मस्जिद शेरे खुदा हाउसिंग बोर्ड में 1, मस्जिद अहले सुन्नत वल जमाअत रिसाली सेक्टर में 1 और रूआबांधा मद्रसा में 1 नमाजी 'एतकाफ' पर बैठे हैं। शहर की अन्य मस्जिदों में भी लोग 'एतकाफ' पर बैठ कर इबादत कर रहे हैं।



भगतसिंह, राजगुरु, सुखदेव की शहादत को किया याद

भिलाई। कला साहित्य अकादमी भिलाई द्वारा गीत वितान कला केंद्र के सहयोग से भिलाई के कलाकारों ने शहीद-ए-आजम भगतसिंह राजगुरु और सुखदेव को याद किया उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की। सभा में भिलाई, दुर्गा के विभिन्न संस्थाओं के कलाकार और गीत वितान कला केंद्र के कला के शिक्षार्थी भी शामिल हुए। कार्यक्रम की शुरुआत शहीदों के चित्र पर माल्यार्पण कर किया गया। इसके बाद गीत वितान के मिथुन दास एवं रचना श्रीवास्तव ने कार्यक्रम के महत्व और आवश्यकता पर अपनी बात रखी। कार्यक्रम में मणिमया मुखर्जी, वीवी परगनिहा द्वारा शहीदों पर गीत प्रस्तुत किया। वरिष्ठ साहित्यकार विजय वर्तमान ने बहुत ही सरल शब्दों में शहीदों के शौर्य, साहस, बलिदान पर अपनी बात रखी। इसी कड़ी में गुलाम हैदर ने बहुत ही रोचक ढंग से युवाओं को भगतसिंह को क्यों याद रखना जरूरी है पर अपनी बात रखी। गीत वितान की अस्मिता बैजजी, चित्रकला विभाग की विभा मधु, वाद्ययंत्र



विभाग के डेनियल कोसरिया, गायन विभाग की जौली चक्रवर्ती, तरुण कुमार छोटे आदि ने शहीदों के विभिन्न कार्यों को याद किया। अनिता उपाध्याय ने नीलिमा त्रिपाठी की कविता का ओज पूर्ण पाठ किया। भगतसिंह की आखिरी चिट्ठी का पाठ सुचिता मुखर्जी ने किया। कार्यक्रम में विभाष उपाध्याय, बबलू विश्वास, चंदा बैनजी, सौरभ चक्रवर्ती, प्रदीप

सिंधू भवन में झूलेलाल जयंती पर सामाजिक प्रतिभाओं का होगा सम्मान, बैठक में निर्णय

भिलाई। सिंधू भवन में 30 मार्च को झूलेलाल जयंती समारोह का आयोजन किया जाएगा। सिंधी ब्रादर मंडल सेक्टर 4 की कार्यकारिणी की महत्वपूर्ण बैठक में सर्वसम्मति से यह निर्णय लिया गया। सिंधी समाज के इष्ट देव साईं झूलेलाल

■ सिंधी ब्रादर मंडल सेक्टर-4 में कार्यकारिणी की हुई बैठक

(वरुण देव) की जयंती 30 मार्च को सिंधू भवन में धूमधाम से मनाई जाएगी। सुबह 9:30 बजे सेक्टर 4 चौक में ठंडा शरबत व प्रसाद वितरण किया जायेगा। शाम को 7 बजे से झूलेलाल की आरती प्रारंभ होगी। शाम 7:30 बजे से ख्याति प्राप्त म्यूजिकल पार्टी द्वारा गीत संगीत का कार्यक्रम है। कार्यक्रम की विशेषता पढ़ाई में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले मेधावी विद्यार्थियों, ऐसे छात्र, व्यक्ति,

महिला का भी सम्मान किया जायेगा, जिन्होंने विभिन्न प्रतियोगी परीक्षाओं में खेलकूद में समाज का नाम रोशन किया है। समाज के सदस्यों के लिए रात्रि भोज व ठंडाई की व्यवस्था भी की गई है। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि जीडी जसवानी, कार्यक्रम की अध्यक्षता एसी छबलानी, अतिथि केडी वाधवानी व सुरेश रत्नानी विशेष रूप से आमंत्रित किए गए हैं।

कार्यक्रम के प्रभारी राकेश नागदेव व संजय होतवानी, शरबत वितरण के लिए विशेष टीम में नरेश माखिजानी, हरीश आर्य, गुलशन माधवानी, जीआर भाटिया, संतोष मेहरचंदानी, भोजन व्यवस्था राजकुमार खटवानी, ठाकुर साधवानी, मनोहर मलकानी, सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रभारी सुरेश नागदेव, रमेश लालवानी, कीर्ति आर्य, मंजू हेमराजनी नियुक्त किए गए हैं।

ग्राम कुथरेल और धनोरा में आयोजित कर्मा जयंती में शामिल हुए पूर्व मंत्री

हम सब को माता कर्मा के बताए मार्ग पर चलना चाहिए, यही उन्हें सच्ची श्रद्धांजलि : ताम्रध्वज



कार्यक्रम में सामाजिक प्रतिनिधियों को किया गया सम्मानित

इस कार्यक्रम मुख्य रूप से पुसऊ राम साहू अध्यक्ष तहसील साहू संघ, ग्रामीण विधायक ललित चंद्राकर, पूर्व मंत्री रमशीला साहू, डॉ. भारत साहू प्रदेश महिला संयोजिका, टीकाराम साहू संयोजक जिला न्याय समिति साहू संघ, लक्ष्मी साहू संयोजिका, छन्नुलाल साहू, धनेश साहू, बीपी साहू, गीता गजपाल, हरिश्चंद्र साहू, जितेंद्र साहू सहित अन्य मौजूद थे। आयोजित कार्यक्रम में सामाजिक प्रतिनिधियों और अतिथियों को शाल, श्रीफल और प्रतीक चिन्ह भेंटकर सम्मानित किया गया।

कर्मा विद्यालय में कर्मा जयंती पर सांस्कृतिक कार्यक्रम

श्रीकृष्ण कर्मा मंदिर सुपेला भिलाई में कर्मा विद्यालय भिलाई द्वारा 1009 वीं कर्मा जयंती विधिवत पूजा अर्चना कर महाप्रसाद दीप जलाकर मनाया गया। इस अवसर पर जिला महामंत्री अमोल दास साहू, खेद राम साहू, धनसाय साहू, आर लखेन्द्र साहू, हरख राम साहू, फुलचंद साहू, अरुण साहू, ढाल सिंह, उन्मेश साहू, भरत साहू, थंगेश्वर साहू आदि उपस्थित थे। टीआर साहू ने विधिवत पूजा अर्चना की। इस अवसर पर सांस्कृतिक कार्यक्रमों का भी आयोजन किया गया। भक्त कर्मा माता के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई।



एजुकेशन इवेंट

सामाजिक चुनौतियों के लिए विद्यार्थियों को कर रहे तैयार



भिलाई। महर्षि दयानंद आर्य विद्यालय सीबीएसई अंग्रेजी माध्यम स्कूल सेक्टर 6 भिलाई में 24 मार्च को वार्षिक परीक्षा परिणाम घोषित किए गए। इसमें विद्यालय के छात्र-छात्राओं ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। इस कार्यक्रम में आर्य समाज के प्रधान अवनी भूषण पुरंग, रवि आर्य, कमलेश आर्य और प्रवीण गुप्ता उपस्थित रहे। कक्षा में अद्वितीय स्थान प्राप्त करने वाले दिविशा, अशंदिप, आराध्या, हर्ष, रेहान, पल्लव, सान्निध्य, विनीत, नित्या, श्रेयांश, सोनाक्षी, शिवांगी, नीतिका, पीहू, किर्यांश, लक्ष्य, हर्षिता, काव्या, दिव्यंका, यश, समीर, वनीत, ओजस, सुप्रिया, आयुषी, प्रियंका, लव्य, अर्णव आदि विद्यार्थियों को पदाधिकारियों ने पुरस्कृत कर उनका उत्साह वर्धन किया। इस अवसर पर विद्यालय की प्राचार्य शीला फड ने अपनी प्रतिबद्धता जाहिर करते हुए कहा कि हम विद्यार्थियों को सामाजिक चुनौतियों के लिए तैयार कर रहे हैं। छात्रों का जीवन निर्माण और कौशल प्रशिक्षण विषय शिक्षक के साथ साथ चल रहा है। इस अवसर पर अवनी भूषण पुरंग ने कहा कि हमारे लिए शिक्षा संस्कार का साधन है। हम शिक्षा को व्यापार नहीं समझते। सामाजिक सांस्कृतिक विषयों के साथ जोड़कर राष्ट्र निर्माण करना हमारा ध्येय है। विद्यालय की प्राचार्य शीला फड अंजू टाकुर तथा शिक्षिकाएं, सीमा कठाले, राजी, मनीषा शुभा सुमन, रितुपर्णा, शशि शर्मा, के वेणी, लीना, अर्चना, दिशा यादव उपस्थित रहे।

हमारे लिए शिक्षा संस्कार का सशक्त माध्यम है: अवनी भूषण

धर्म इवेंट

21 कुंडीय हवन कर हुआ बाबा बालकनाथ के 61वें महायज्ञ और भंडारे का समापन



भिलाई। खुर्सीपार भिलाई में चल रहे 61वें महायज्ञ एवं भंडारे का अंतिम दिन में 21 कुंडीय हवन का कार्यक्रम किया गया। जिसमें हजारों श्रद्धालुओं ने भाग लिया। सभी भक्तों के लिए विशेष हवन कुंड बनाए गए थे। मंत्रोच्चार के द्वारा पूरे विधि विधान से हवन किया गया। इसके साथ ही औपचारिक रूप से इस महायज्ञ के आयोजन का समापन हो गया। पूर्णाहुति के पश्चात चंडीगढ़ से आए भजन गायक विजय रतन शर्मा ने भजनो से सभी श्रद्धालुओं का मन मोह लिया। सभी भक्त उनके भजनो में मगन होकर झूमते रहे। जो कि देर रात्रि तक चला। भजन के बाद सभी श्रद्धालुओं के लिए भंडारे का प्रबंध किया गया था। अंतिम दिन इस आयोजन के लिए बाबा का विशेष श्रृंगार भी किया गया था। इस चार दिवसीय महायज्ञ में पूरे देश से श्रद्धालुओं का आगमन हुआ था। मंदिर कमेटे ने पूरी कोशिश की थी कि किसी भी श्रद्धालुओं को कोई भी तकलीफ न होने पाए। सैकड़ों सेवादार इस आयोजन की तैयारी में पिछले कई दिनों से मेहनत कर रहे थे। कार्यक्रम के समापन के पश्चात कमेटे ने सभी सहयोगी को धन्यवाद दिया। इस आयोजन के प्रमुख सेवादारों में त्रिलोक सिंग, कांतिलाल शर्मा, विपिन ओझा, अनिल अग्रवाल, पतराम अग्रवाल, संजय ओझा, आशीष खंडेलवाल, परमजीत सोदी, नानक छतीजा, पवन जैन, सुबीर खंडेलवाल, आशीष जैन, सुनील अग्रवाल, रिंका भसीन शामिल थे।

भजन गायक विजय रतन के भजनो में झूमते रहे भक्त



पानी बचाओ जन-जागरुकता रैली निकाली



भिलाई। वर्तमान भीषण गर्मी के समय में पानी के विकराल समस्या को देखते हुए इसके संरक्षण एवं संवर्धन के उद्देश्य से एनसीसी निदेशालय मध्यप्रदेश एवं छत्तीसगढ़, भोपाल एवं एनसीसी ग्रुप मुख्यालय रायपुर के निदेशानुसार तथा घुड़सवार रेजिमेंट एनसीसी अंजोरा के कमान अधिकारी कर्नल अमन सिंह के मार्गदर्शन में विश्व जल दिवस के अवसर पर यूनिट के एनसीसी कैडेटों द्वारा जल ही जीवन है एवं 'जल है तो कल है' की थीम पर जागरुकता रैली निकाली गई। ग्राम पंचायत अंजोरा में पानी बचाने तथा पानी का जीवन में महत्व एवं इनको व्यर्थ बर्हने से रोकने हेतु यह जन-जागरुकता रैली का आयोजन किया गया। इस दौरान विभिन्न मोहल्ले के आम नागरिकों को विभिन्न पोस्टर, नारा एवं नुक्कड़ नाटक के माध्यम से लोगों पानी को सहेजने का संदेश दिया गया। इस अवसर पर एनसीसी अधिकारी पंकज पटेल, जीसीआई रजनी वैषणव, हवलदार महेश कुमार मीणा, नायक विकास पाटिल उपस्थित थे।

सरयूपारीण ब्राम्हण समाज द्वारा होली मिलन का आयोजन

राधा-कृष्ण की आकर्षक प्रस्तुतियों से झूम उठे लोग, शिव तांडव स्रोत, वाद्य यंत्र और फाग गीत ने बाधां समां, खेली फूलों की होली

भिलाई। सरयूपारीण ब्राम्हण समाज द्वारा होली मिलन के साथ रंगारंग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। सांस्कृतिक कार्यक्रमों की शुरुआत बच्चों द्वारा शिव तांडव स्रोत की प्रस्तुति से की गई। समाज की महिलाओं व बच्चियों ने एक से बढ़कर एक सांस्कृतिक प्रस्तुतियों से समां बाधा जिससे पूरा वातावरण रंगीन दिखाई दिया। सरयूपारीण ब्राम्हण समाज द्वारा समाज के ब्रह्म प्रकाश भवन में समाज द्वारा होली मिलन समारोह आयोजित किया गया था। जिसमें समाज के सदस्यों ने फूलों की होली खेली और एक दूसरे को रंग गुलाल लगाकर सुखमय जीवन की शुभकामनाएं दीं। समाज की महिला प्रकोष्ठ की सदस्यों ने भी काफी संख्या में पहुंच कर होली खेली और रंगारंग कार्यक्रमों की प्रस्तुति दी।

होली के त्यौहार के सप्ताहभर बाद भी विभिन्न समाजों, संगठनों, संस्थाओं व क्लब द्वारा रंगीला और मस्ती भरा होली का पर्व उत्तरे की हर्षोल्लस के साथ सेलिब्रेट किया जा रहा है जितना कि होली के दिन किया गया था। नगाड़ों की थाप पर फाग गीतों व वृंदावन की होली की तर्ज पर ब्राम्हण समाज की महिलाओं द्वारा होली मिलन समारोह का आयोजन किया गया। जहां काफी संख्या में समाज के सदस्यों उपस्थित थीं।



कार्यक्रम में रहे शामिल, बढ़ाया उत्साह

कार्यक्रम में दिवेश मिश्र, कैलाश पाठक, संजय मिश्र, सुभाष चंद्र तिवारी, अन्नू पांडे, लालिका तिवारी, रुखमि मिश्रा, मीनाक्षी मिश्रा, किरण दुबे, पूनम उपाध्याय, किरण दुबे, रीता शर्मा, प्रीति चौबे, कुसुम मिश्रा, राहुल दुबे, एकता मिश्र, प्रदीप चंद्र पांडे, सुनील मिश्र, अंजू तिवारी, ममता मिश्र, मनीषा पांडेय, रत्नेश शुक्ला, दीपक मिश्र, राजेंद्र दुबे, राधा कृष्ण पांडे, समिता तिवारी, आदित्य पांडे, दीपिका तिवारी, राजेश मिश्रा, भास्कर प्रसाद तिवारी, मोनिका शुक्ला, सलोनी पांडे, मीना पांडे, राधा तिवारी, वैशाली तिवारी, उषा मिश्र, स्मिता शर्मा, उषा चतुर्वेदी, सुधा तिवारी, मीना त्रिपाठी, रीना दुबे, प्रवीण तिवारी, राजमणि मिश्र, आदित्य मिश्रा, कुजमोहन उपाध्याय, वीरेन्द्रनाथ पांडे, वेदांत शर्मा, ईश्वर उपाध्याय सहित सभी पदाधिकारी उपस्थित थे।



वृंदावन और ब्रज की तर्ज पर खेली होली

महिला प्रकोष्ठ अध्यक्ष प्रीति राहुल दुबे की टीम ने शानदार नृत्य की प्रस्तुति दी। वहीं छोटे बच्चों ने राधा-कृष्ण बनकर होली खेली जिससे पूरा कार्यक्रम स्थल होली की मस्ती में सराबोर नजर आया। इस दौरान सुनील मिश्रा और चंद्रशेखर पांडे ने फाग गीत की प्रस्तुति देकर फाग उत्सव का बखान किया। समाज की महिला मंडली ने भजन कौतिल के माध्यम से वृंदावन और ब्रज की होली खेल रहे राधा-कृष्ण का आशीर्वाद लिया। महिला प्रकोष्ठ प्रमोदी शशि प्रभा मिश्रा ने भी गीत और नृत्य प्रस्तुत किया और बच्चों ने शिव तांडव स्रोत की प्रस्तुति दी, गीत संगीत के साथ वाद्य यंत्रों से संगीत की प्रस्तुति दी। इस अवसर पर समाज के अध्यक्ष प्रमोद मिश्र, महासचिव रामलखन मिश्र ने समाज के सदस्यों को होली मिलन समारोह पर बधाई देते हुए समाज के सदस्यों से संगठित होकर कार्य करने की बात कही और शानदार कार्यक्रम की सराहना की। इस दौरान जमकर फूलों की होली खेली गई और रंग-गुलाल लगाकर सभी को बधाई दी। कार्यक्रम संचालन महासचिव रामलखन मिश्र ने किया।

अग्निवीर सेवा में लेंगे प्रशिक्षण तीन चरणों को पार कर अग्निवीर सेवा में एनसीसी यूनिट के 7 विद्यार्थियों का चयन



भिलाई। छत्तीसगढ़ राज्य में आयोजित अग्निवीर भर्ती प्रक्रिया का परिणाम घोषित किया गया। जिसमें साईस कॉलेज, दुर्ग के 37 छत्तीसगढ़ एनसीसी बटालियन के 7 होनहार विद्यार्थियों ने भारतीय सेना की अग्निवीर सेवा 2024-25 में स्थान प्राप्त कर महाविद्यालय का नाम रोशन किया है। इस शानदार उपलब्धि के लिए विद्यार्थियों को तीन चरणों से चुनना पड़ा। पहला चरण लिखित परीक्षा का था, जिसके बाद शारीरिक दक्षता का मूल्यांकन किया गया। अंतिम चरण में मेडिकल टेस्ट हुआ, जिसमें स्वास्थ्य और फिटनेस का निरीक्षण किया गया। इन तीनों चरणों को सफलतापूर्वक पार करने के बाद विद्यार्थियों का चयन किया गया। चयनित विद्यार्थी ई. पवन, गिरधर कुमार सिन्हा, कुंजन कुमार, आशीष साहू, मुकेश कुमार, राहुल इसदा, भेलसिंह ये सभी 7 चयनित विद्यार्थी महाविद्यालय के 37 सीजी एनसीसी बटालियन के कैडेट हैं। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. अजय कुमार सिंह ने चयनित एनसीसी विद्यार्थियों को उनको इस उपलब्धि पर बधाई दी और उनके उज्वल भविष्य की कामना की। उन्होंने कहा, ये विद्यार्थी न केवल महाविद्यालय बल्कि पूरे क्षेत्र के लिए गर्व का विषय हैं। इनकी मेहनत और समर्पण ने यह सफलता दिलाई है। महाविद्यालय के समस्त प्रध्यापक एवं कर्मचारियों ने चयनित विद्यार्थियों को शुभकामनाएं दीं। लोफ्टनेट प्रशांत दुबे और एनसीसी यूनिट के प्रशिक्षकों ने भी विद्यार्थियों को मेहनत, अनुशासन और दृढ़ता की प्रशंसा की। उन्होंने कहा कि यह सफलता महाविद्यालय के अन्य विद्यार्थियों को भी प्रेरित करेगी और उन्हें राष्ट्रीय सेवा की ओर अग्रसर होने के लिए प्रोत्साहित करेगी। इस सफलता से महाविद्यालय का नाम राष्ट्रीय स्तर पर रोशन हुआ है। यह सफलता महाविद्यालय और क्षेत्र के लिए एक ऐतिहासिक पल है, जो भविष्य में और अधिक युवा प्रतिभाओं को सेना में सेवा देने के लिए प्रेरित करेगी।

होली महोत्सव का आयोजन गौड़ ब्राह्मण समाज ने एकता के सूत्र में बंधने दिया जोर



भिलाई। गौड़ ब्राह्मण समाज भिलाई द्वारा होली महोत्सव का आयोजन किया गया। जिसमें समाज के महिला-पुरुष और युवाओं के बीच फूलों की होली खेली गई। कार्यक्रम की शुरुआत समाज के अध्यक्ष विजय शर्मा एवं सदस्यों के द्वारा अपने आराध्य देव भगवान परशुराम और राधाकृष्ण की पूजा अर्चना की गई। कार्यक्रम में गणेश वंदना से प्रारंभ करते हुए हनुमानजी, शंकर, भगवान राम और खाटू श्याम के सुंदर मधुर गीत गाये गए। समाज के मीडिया प्रभारी राजेश शर्मा ने बताया कि भजन में छत्तीसगढ़ी फाग गीत राजस्थानी फाल्गुन गीत की सुंदर परशुराम और राधाकृष्ण की पूजा मधुर प्रस्तुति दी गयी, जिसमें फूलों की होली खेली गई अलग अलग फूल की खुशबू से पूरा कार्यक्रम स्थल महक उठा सभी उपस्थित सामाजिक गण झूम उठे। कार्यक्रम में समाज के सदस्य वर्तमान नगर निगम, पंचायत सरपंच

जनपद नगर पालिका एवं अन्य चुनाव में विजयी हुए प्रत्याशी का सम्मान किया गया। इस दौरान सभी निर्वाचित पदाधिकारियों एवं अतिथियों ने अपना उद्बोधन दिया सभी ने समाज को एक मोती की माला में बांधे रहने की बात कही। अध्यक्ष विजय शर्मा ने कहा कि समाज के प्रत्येक व्यक्ति को रचनात्मक रहते हुए अपने समाज के जरूरतमंदों की हर संभव सहायता करना चाहिए, उन्होंने ब्राम्हणों से सम्मान एवं स्वाभिमान की रक्षा करते हुए पूर्ण निष्ठा के साथ कर्तव्य पथ पर अग्रसर रहने का आग्रह किया। इस दौरान संरक्षक अशोक पंचोली, कमलेश शर्मा, महेश विशद, कैलाश शर्मा, संतोष शर्मा, डॉ. तेजप्रकाश शर्मा, डॉ. राघवेंद्र, सुरेंद्र, भूपेंद्र शर्मा, सुमित शर्मा, मुकेश विशद, चंदन शर्मा, कौशल किशोर शर्मा, संजय शर्मा, अमितेश पुरोहित, बृजेश शर्मा, राजेश शर्मा, सुनील शर्मा, कमल शर्मा, रत्नेश शर्मा, विनय सहित अनेक सामाजिक जन उपस्थित थे।

आराध्य देव भगवान परशुराम व राधाकृष्ण की पूजा अर्चना की गई

13 अप्रैल को होगा आयोजन, जोर-शोर से चल रही तैयारी

कार्नर न्यूज 15 वें स्थापना दिवस पर छठा की 5 विभूतियों को स्वयंसिद्धा सम्मान लाइट एंड साउंड शो में 51 महिलाएं एक मंच पर देंगी प्रस्तुति

भिलाई। विवाहित महिलाओं का सबसे बड़ा ग्रुप स्वयंसिद्धा 13 अप्रैल को अपना 15वां स्थापना दिवस मनाए जा रहा है। ऑफिसर एसोसिएशन और स्वयंसिद्धा का संयुक्त तत्वावधान में आयोजित स्वयंसिद्धा सम्मान पूरे छत्तीसगढ़ से कला, साहित्य, शिक्षा, समाज सेवा और देश प्रेमी को दिया जायेगा। इस पूरे आयोजन का मुख्य आकर्षण भिलाई के इतिहास और विकास पर महिलाओं की भूमिका पर आधारित लाइट एंड साउंड शो रहेगा। स्थापना दिवस के इस आयोजन में सभी क्षेत्रों के विशिष्ट व गणमान्य जन शामिल होंगे। स्वयंसिद्धा के 15वें स्थापना दिवस के लिए वर्ष 2025 की कार्यकारी समिति का गठन किया गया। इस दौरान स्थापना दिवस की तैयारियों की शुरुआत भी की गई। समूह की डायरेक्टर डॉ. सोनली चक्रवर्ती ने बताया कि 13 अप्रैल को हमारा 15वां स्थापना दिवस है जिसमें विभिन्न क्षेत्रों से छत्तीसगढ़ की 51 महिला विभूतियों का सम्मान किया जाएगा। आयोजन में लाइट एंड साउंड शो की प्रस्तुति दी जायेगी।



चयन समिति का हुआ गठन

सोनली ने आयोजन के संबंध में बताया कि इस वर्ष से हम एक नया अभियान शुरू कर रहे हैं जिसमें अब बेटों के नाम से जानी जाएगी मां। संस्था की पांच बेटियों ने अपनी माता के नाम से सम्मान घोषित किया है। सम्मानित होने वाली विभूतियों के चुनाव के लिए चयन समिति का गठन किया गया है जिसमें साहित्यकार डॉ. परदेशी राम वर्मा, शिक्षाविद डॉ. रजनी नेल्सन एवं बीएसपी के पूर्व महाप्रबंधक संदीप चक्रवर्ती शामिल हैं। नए सदस्यों का स्वागत किया गया। 90 वर्ष की जानकी देवी का स्वयंसिद्धा प्रवेश के पश्चात अभिनंदन किया गया। कार्यक्रम का संचालन राजकुमारी कनोजे एवं धन्यवाद ज्ञापन लक्ष्मी साहू ने किया।

रोग हो रही प्रेक्टिस

लघु भारत कहे जाने वाले भिलाई के इतिहास एवं भिलाई के विकास एवं महिलाओं की भूमिका और भिलाई इस्पताल संयंत्र की पहली महिला अधिकारियों व कर्मचारियों के योगदान पर डॉ. सोनली चक्रवर्ती द्वारा लिखित व निर्देशित लाइट एंड साउंड शो की प्रस्तुति दी जायेगी। जो लोगों को आकर्षण का केंद्र रहेगी। जिसमें समूह की 51 महिलाएं एक साथ एक मंच पर प्रस्तुति देंगी। आयोजन के लिए सभी सदस्यों ने डेली प्रेक्टिस कर रही है। 23 मार्च से 1 अप्रैल तक 10 दिवसीय अभियान कायंशाला भी आयोजित की गई है। इसमें किसी भी उम्र की महिला प्रशिक्षण प्राप्त कर सकती है।

सिटी स्पोर्ट्स

इंटर डिस्ट्रिक्ट क्रिकेट में बिलासपुर ब्लू ने दर्ज की लगातार दूसरी जीत



रायपुर। छत्तीसगढ़ स्टेट क्रिकेट संघ द्वारा आयोजित मैस सीनियर एलिट ग्रुप इंटर डिस्ट्रिक्ट क्रिकेट प्रतियोगिता का आयोजन जारी है। जिसमें बिलासपुर ब्लू ने अपना दूसरा मैच भिलाई के सिविक सेंटर मैदान में जांजगीर चांपा के विरुद्ध खेला। जांजगीर चांपा ने तीसरे दिन का खेल खत्म होते तक एक विकेट खोकर 59 बना लिए थे। चौथे दिन 59 रनों से आगे खेलते हुए 81.11 ओवर में चार विकेट खोकर 282 रन बना लिए और कोई नतीजा नहीं निकलने पर मैच ड्रॉ कर दिया गया और बिलासपुर ब्लू ने पहली पारी के बढ़त के आधार पर जीत दर्ज की और तीन अंक हासिल करने में सफल हुए। जांजगीर चांपा की ओर से बल्लेबाजी करते हुए आयुष शर्मा ने नाबाद 101 रनों की शानदार पारी खेली और उसका साथ संजीव सिंह ने 40 रनों का योगदान दिया। जैनेंद्र सिद्धा ने 52 और कप्तान साहबान खान ने 54 रनों का योगदान दिया। बिलासपुर ब्लू की ओर से गेंदबाजी करते हुए श्रेयम सुंदरम दीपक सिंह बघेल इमितयाज खान और परिवेश धर ने एक-एक विकेट प्राप्त किया। मैच के निर्णायक सुनील डरसेना और हरप्रीत सिंह थे। स्कोरर नंद गिरीश और ऑब्जरर्वर दलजीत सिंह सिद्धा राहें। टीम के कोच सुशांत शुक्ला थे। यह सभी जानकारी क्रिकेट संघ बिलासपुर के सचिव विंदेश अग्रवाल ने दी।

राज्य स्तरीय स्पर्धा में शामिल हुए 1200 से ज्यादा खिलाड़ी



रायपुर। राष्ट्रीय स्पोर्ट्स प्रमोशन संघटन, भारत स्कूल स्पोर्ट्स प्रमोशन ऑर्गनाइजेशन व स्टेयर्स फाउंडेशन छत्तीसगढ़ द्वारा खेलों को बढ़ावा देने एक भारत एक लक्ष्य फिट इंडिया अभियान के तहत राज्य स्तरीय ताइक्वांडो, कराते, शतरंज, योगासन, स्केटिंग प्रतियोगिता का आयोजन 22 से 23 मार्च तक अग्रवाल पब्लिक स्कूल नया रायपुर में किया गया। छत्तीसगढ़ स्टेयर्स चीफ मुकेश पुरी गोस्वामी ने बताया कि प्रतियोगिता में खिलाड़ियों ने उच्च खेल कौशल का प्रदर्शन किया व स्वर्ण, रजत, कांस्य पदक अर्जित किया। सर्वाधिक स्वर्ण रायपुर, बिलासपुर, दुर्ग के खिलाड़ियों ने जीते। बस्तर व सरगुजा के खिलाड़ियों ने भी पदक जीते व अपना स्थान राष्ट्रीय प्रतियोगिता दिल्ली हेतु छत्तीसगढ़ टीम में सुनिश्चित किया। प्रतियोगिता में छत्तीसगढ़ के 33 जिलों से 1200 महिला पुरुष, स्कूल के बालक बालिका 60 रेफरी/निर्णायक शामिल हुए। प्रतियोगिता में विद्यालयी महाविद्यालयी स्कूल और ओपन महिला पुरुष वर्ग में अंडर 12,14,14,19, जूनियर व सीनियर वर्ग में आयोजित हुआ। प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक अर्जित करने वाले खिलाड़ियों का चयन दिल्ली में 25 से 29 अप्रैल तक आयोजित राष्ट्रीय प्रतियोगिता के लिए हुआ है।

राष्ट्रीय कबड्डी प्रतियोगिता में भाग लेने छत्तीसगढ़ की टीम गया रवाना रायपुर। 34 वीं सब जूनियर राष्ट्रीय कबड्डी



चैंपियनशिप बालक व बालिका में भाग लेने छत्तीसगढ़ की बालक व बालिका टीम गया (बिहार) रवाना हुई। इस संबंध में जानकारी देते हुये छत्तीसगढ़ कबड्डी संघ महासचिव प्रदीप यादव ने बताया कि, छत्तीसगढ़ की दोनों टीम काफी संतुलित है और इस बार मेडल के प्रबल दावेदार में से है। विगत वर्षों में बालक टीम ने छत्तीसगढ़ को राष्ट्रीय स्तर पर मेडल दिला चुके है। प्रतियोगिता से पहले टीम का प्रशिक्षण शिविर लगाया गया था। जिससे खिलाड़ियों को खेल कौशल टिक्ल से अवगत कराया गया। बालिका व बालक टीम को कबड्डी क्विज व टैकसट खेल एवं युवा कल्याण विभाग छत्तीसगढ़ शासन द्वारा प्रदान किया गया है। बालक टीम में नवीन साहू (कप्तान), भूषण पटेल, सागर देवेन्द्र, शिवा खेरवार, भव्य पटेल, नितेश साहू, निखिल, तुषार देवागन, बिरजू चौहान, शेखर राव, शौर्य कश्यप, और वासुदेव ठाकुर टीम में शामिल है। बालक टीम के कोच रजनीश कैवर्त व मैनेजर राकेश कश्यप है। बालिका वर्ग में टिवंकल (कप्तान), अंजलि, भामनी, मीनाक्षी, प्रीति सलाम, प्रियंका, शशि, पायल, निशिका मौर्य, गुंजा वर्मा, भावी यादव और सानिया यादव शामिल है। बालिका टीम के कोच कौशल कश्यप और मैनेजर सरिता सिद्धा है। इस अक्सर पर छत्तीसगढ़ कबड्डी संघ संरक्षक रायपुर लोक सभा सांसद बुजमोहन अग्रवाल, दुर्ग लोक सभा सांसद विजय बघेल, छत्तीसगढ़ कबड्डी संघ अध्यक्ष शशि बघेल, महासचिव प्रदीप यादव, उपाध्यक्ष दिनेश चंद्रवंशी, प्रमोद चौधरी, निरंजन सिन्हा, कोमल मरावी, कोषाध्यक्ष सेवामय साहू, संगठन सचिव ओमप्रकाश जायसवाल और जिला कबड्डी संघ अध्यक्ष जीवन मिश्रा आदि ने हर्ष जताया है।

लाइफ़ स्टाइल ने बिगाड़ा हमारे शरीर का ढंग

देश की करीब आधी आबादी कमर या पीठ में दर्द से परेशान, लगातार बढ़ती जा रही है लोगों की दिक्कत

लाइफ़स्टाइल की गड़बड़ी ने हमारे शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार की सेहत को गंभीर रूप से प्रभावित किया है। कई रिपोर्ट्स में स्वास्थ्य विशेषज्ञ सभी लोगों को सावधान करते रहे हैं कि जिस तरह से हमारी शारीरिक निष्क्रियता बढ़ती जा रही है ये भविष्य में स्वास्थ्य सेवाओं पर अतिरिक्त बोझ बढ़ाने वाली हो सकती है। इसका कम उम्र से ही ध्यान रखना बहुत जरूरी है। ऑफिस हो या बिजनेस, बड़ी संख्या में लोग ऐसे हैं जिनके दिन का 8-10 घंटे बैठे-बैठे बीत जाता है। इसका दुष्प्रभाव ये है कि युवाओं में पीठ-कमर दर्द की दिक्कत तेजी से बढ़ती जा रही है। इस तरह के दर्द पर अगर समय रहते ध्यान न दिया जाए तो ये गंभीर रूप भी ले सकता है, जिसके चलते जीवन के सामान्य कामकाज में भी बाधा उत्पन्न हो सकती है। कहीं आप भी तो कमर या पीठ में दर्द से परेशान नहीं हैं?



48 फीसदी भारतीय कमर दर्द से परेशान

एक हालिया मीडिया रिपोर्ट से पता चलता है कि भारत में करीब 48 फीसदी लोग कमर या पीठ में दर्द से परेशान रहे हैं। यूके-यूएस में ये दर और भी ज्यादा है। हालांकि अगर समय रहते ही, शुरुआती स्थिति में इस तरह के दर्द पर ध्यान देकर इसका इलाज करा लिया जाए तो इसके गंभीर रूप लेने का खतरा कम हो सकता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने बताया कि लंबे समय तक बैठे रहने से रीढ़ की हड्डी की डिस्क पर दबाव बढ़ने लगता है। मांसपेशियों में खिंचाव और बैठने का पोजिशन खराब होने के कारण भी पीठ दर्द हो सकता है। आगे चलकर इससे डिस्क डीजनरेशन और साइटिका जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं।



गड़बड़ पाँशचर की दिक्कत

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, बैठने या लंबे समय तक खड़े रहते समय अगर आपको मुद्रा यानी पाँशचर ठीक नहीं है तो ये पीठ के निचले हिस्से में दर्द का कारण बन सकती है। बहुत ज्यादा आगे या बहुत ज्यादा पीछे की ओर झुकने की स्थितियां भी समस्या पैदा कर सकती हैं। भले ही आपकी पीठ का दर्द खराब मुद्रा के कारण न हो, लेकिन इससे यह और भी बढ़त हो सकता है।

पीठ-कमर में दर्द की इन वजहों पर भी दीजिए ध्यान

कमर-पीठ दर्द के लिए कई अन्य कारणों को भी जिम्मेदार पाया गया है, जिसका सभी लोगों को ध्यान देना चाहिए। स्वास्थ्य विशेषज्ञ बताते हैं, जिन लोगों की शारीरिक गतिविधि कम होती है वह इसका शिकार हो सकते हैं, एक्सरसाइज न करने से मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं। अत्यधिक वजन या मोटापा रीढ़ की हड्डी पर दबाव डालता है। गलत पोजिशन में स्क्रिन देखने से गर्दन और पीठ पर असर पड़ता है। भारी वजन उठाने हैं तो भी सावधानी बरतें। गलत तरीके से वजन



उठाने से कमर पर दबाव बढ़ जाता है।

कमर-पीठ दर्द से कैसे बचा जाए?

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं छोटी-छोटी बातों पर ध्यान देकर भी आप इस समस्या के जोखिम को कम कर सकते हैं। बैठते, खड़े होते और सोते समय सही पाँशचर बनाए रखें। योग, स्ट्रेचिंग और हल्के वर्कआउट से मांसपेशियां मजबूत होती हैं। वजन नियंत्रण में रखें।



लंच करते ही आने लगती है तेज नींद, इन उपायों से मिलेगा फायदा

क्या खाना खाने के बाद आपको भी बहुत तेज नींद आती है। इसे हम फूड कोमा के नाम से जानते हैं। आप इन टिप्स की मदद से नींद आने की समस्या को दूर कर सकते हैं। अक्सर खाना खाने के बाद तेज नींद आने लगती है। खासकर दोपहर का खाना खाने के बाद ऐसा लगता है कि बस थोड़ा सा लेट जाएं और नींद अपनी आगोश में ले ले, ऐसा होता है, तो आप अकेले नहीं हैं। कई लोगों को खाना खाने के बाद तेज झपकी आती है, जिसे फूड कोमा कहा जाता है। क्या आपको मालूम है कि ऐसा क्यों होता है। हेल्थ एक्सपर्ट रमिता कौर के मुताबिक खाने के बाद शरीर में इंसुलिन का स्तर अचानक बढ़ जाता है, जिससे ब्रेन में सेरोटोनिन और मेलाटोनिन नाम का हार्मोन रिलीज होने लगता है, जो हमें नींद का एहसास दिलाता है। खासतौर पर कार्बोहाइड्रेट और मीठे खाद्य पदार्थ खाने से ऐसा हो सकता है। हालांकि कुछ ऐसे असरदार तरीके हैं जो आपको फूड कोमा से बचाने में मदद कर सकते हैं।

फूड कोमा से बचन के लिए क्या करें?

खाने से पहले ऐपल साइडर विनेगर पिएं। सिरका ब्लड शुगर लेवल को बेलेस करता है। यह इंसुलिन साइक्स को कम करता है, जिससे नींद नहीं आती है। खाने से 15-20 मिनट पहले 1 चम्मच सिरके को 150 एमएल पानी में



मिलाकर पिएं। खाने के साथ सलाद जरूर खाएं। इसमें मौजूद फाइबर पाचन प्रक्रिया को धीमा करता है और इंसुलिन साइक को कंट्रोल करता है। हर पत्तेदार सब्जियों और कच्ची सब्जियों से ब्लड शुगर स्थिर बनी रहती है। खाने में देसी घी शामिल करें, इसमें हेल्दी फैट्स होते हैं, जो इंसुलिन साइक को बेलेस करने में मदद करते हैं। यह पाचन को बेहतर करता है और खाने को सही तरीके से तोड़ने में मदद करता है। आप रोटी या दाल में मिलाकर घी खा सकते हैं। खाना खाने के बाद कम से कम 15 मिनट जरूर टहलें। यह पाचन को सुधारता है और एनर्जी बनाए रखता है। इससे ब्लड शुगर का स्तर स्थिर रहता है। हेल्थ एक्सपर्ट रमिता कौर बताती हैं कि खाने के बाद हमारी बाँटी में इंसुलिन का स्तर बढ़ जाता है। इसके चलते दिमाग में सेरोटोनिन और मेलाटोनिन नाम का हार्मोन रिलीज होने लगता है, जिसके कारण हमें नींद का एहसास होता है। लेकिन इससे बचने के लिए आप कुछ घरेलू नुस्खों को फॉलो कर सकते हैं।

सेब का सिरका पिएं

एक्सपर्ट कहती हैं कि जब भी आप दोपहर का लंच करें, तो उससे पहले ऐपल साइडर विनेगर पिएं। सिरका पीने से ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल रहता है। इससे इंसुलिन का स्तर भी नहीं बढ़ता है। आप खाने से 20 मिनट पहले एक गिलास में पानी में चम्मच भर सिरका मिलाकर पी सकते हैं।

शेयर मार्केट में आप भी आजमाना चाहते हैं अपना लक तो ये वास्तु टिप्स आएंगे काम

अगर आप शेयर मार्केट में पैसे लगाते हैं और इससे आपको फायदे की जगह नुकसान होते हैं तो इसका एक कारण वास्तु दोष भी हो सकता है। आइए आपको बताते हैं किन वास्तु उपायों से आप इन दोषों को दूर करके शेयर मार्केट में मुनाफा पा सकते हैं। वास्तु शास्त्र में सही स्थान का चयन करना बहुत महत्वपूर्ण माना जाता है। आदर्श रूप से, अपने ट्रेडिंग डेस्क को घर या ऑफिस के उत्तर-पूर्वी कोने में रखें, क्योंकि यह दिशा सकारात्मक ऊर्जा और समृद्धि से जुड़ी होती है। इसके अलावा, डेस्क की दिशा उत्तर या पूर्व की ओर होनी चाहिए जिससे आप इन दिशाओं को लाभकारी ऊर्जा का लाभ उठा सकें। आपको इस बात का ध्यान देना चाहिए कि आपका ट्रेडिंग डेस्क दक्षिण या दक्षिण-पश्चिम कोने में नहीं होना चाहिए, क्योंकि ये दिशाएं विनीत हानि और रूकावटों को आकर्षित कर सकती हैं।

ट्रेडिंग डेस्क की अव्यवस्था दूर करें

वास्तु में किसी भी अव्यवस्था को रूकी हुई ऊर्जा का प्रतीक माना जाता है, जो सकारात्मक ऊर्जा के प्रवाह को बाधित कर सकती है। इसलिए, शेयर बाजार में सफलता के लिए अपने ट्रेडिंग स्पेस को व्यवस्थित और स्वच्छ रखना आवश्यक होता है। अपनी डेस्क और उसके आसपास की जगह से अनावश्यक वस्तुओं को हटा दें, जो आपके व्यापारिक लक्ष्यों से ध्यान भटकाने का काम कर सकते हैं। अपनी ट्रेडिंग डेस्क को सुव्यवस्थित रखें और आवश्यक उपकरणों को डेस्क में रखें। अपने जरूरी सामान को स्टोर करने के लिए आप शेल्फ, दराज या फाइलिंग कैबिनेट का उपयोग करें, जिससे आपकी जगह व्यवस्थित बनी रहे। पुराने और बेकार पड़े कागजात को नियमित रूप से हटाते रहें ताकि व्यापारिक माहौल स्वच्छ और सकारात्मक बना रहे।



पंच तत्वों का संतुलन बनाए रखें

वास्तु शास्त्र में पंच तत्व पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश के संतुलन को बनाए रखना आवश्यक माना गया है। ये तत्व व्यापारिक वातावरण में सामंजस्य और समृद्धि लाने में सहायक होते हैं। आप इन तत्वों को अपने ट्रेडिंग क्षेत्र में रंग, सजावट और अन्य वस्तुओं के माध्यम से संतुलित कर सकते हैं। पृथ्वी तत्व के लिए आप हरे और भूरे रंग के फर्नीचर या पेंट का प्रयोग करें, जिससे स्थिरता और वृद्धि को प्रोत्साहन मिल सकता है। जल तत्व को संतुलित करने के लिए छोटे फव्वारे या एक्वेरियम को अपने ट्रेडिंग क्षेत्र में रखें, जो विनीत प्रवाह का प्रतीक होता है। ताजगी और सकारात्मक ऊर्जा बनाए रखने के लिए कमरे में उचित वेंटिलेशन और हवा के प्रवाह का ध्यान रखें।

ट्रेडिंग क्षेत्र में धन क्षेत्र को सक्रिय करें

वास्तु शास्त्र के अनुसार, किसी भी स्थान का दक्षिण-पूर्वी कोना धन और समृद्धि से जुड़ा होता है। इस दिशा की ऊर्जा को बढ़ाने के लिए कुछ शुभ वस्तुओं को सही स्थान पर रखना लाभकारी साबित हो सकता है। अपने ट्रेडिंग क्षेत्र के दक्षिण-पूर्व कोने में क्रिस्टल पिरामिड, मनी प्लान्ट या रत्नों से भरा धन पात्र रखें।

कार्नर न्यूज

अपने काम से जुड़ी शारीरिक परेशानियों को दूर करने योग अपनाएं

लैपटॉप पर काम करना हो रहा मुश्किल, सिरदर्द और आंखों में जलन से छुटकारे के लिए अपनाएं योग



आपको दोनों आंखों की उंगलियों को दोनों आंखों पर इसी तरह रखना है। इसके बाद, आंखों को खोलें और बंद करें। ऐसा आपको 10-15 बार करना है। इससे आंखों की थकान दूर होगी और आराम मिलेगा।

एक्सरसाइज 2

आंखों को सीधा रखें। अब आंखों को ऊपर की ओर करें और सीलिंग को देखें। इसके बाद आंखों को नीचे की तरफ करें और सामने देखें। ऐसा



आपको 10-20 बार करना है। इससे आंखों की थकान और सिरदर्द दूर होगा। इसके साथ ही, अपने माथे पर दोनों आंखों के बीच में एक उंगली रखें। इसे कर्नोकवाइज और एंटी-कर्नोकवाइज डायरेक्शन में घुमाएं। ऐसा कम से कम 10 बार करें। इससे सिरदर्द और प्रेशर कम होगा।

इन टिप्स को भी करें फॉलो

स्क्रीन की ब्राइटनेस और टेक्स्ट साइज को ऐसा रखें जिससे आपकी आंखों पर ज्यादा जोर न पड़े। हर घंटे 5-10 मिनट खुद को ब्रेक दें। आंखों को बंद करें और बाँटी को स्ट्रेच करें। अगर आप बहुत अधिक वक्त तक स्क्रीन पर काम कर रहे हैं, तो ब्लू लाइट फिल्टर्स या ग्लासेज का इस्तेमाल करें। सिरदर्द, आंखों की जलन, स्ट्रेन और दर्द से छुटकारा पाने के लिए, आप एक्सपर्ट की बताई इन 2 एक्सरसाइज को रूटीन में शामिल कर सकती हैं। अगर आपकी स्वास्थ्य से जुड़ी कोई समस्या है, तो हमें आर्टिकल के ऊपर दिए गए कमेंट बॉक्स में बताएं। हम अपने आर्टिकल्स के जरिए आपकी समस्या को हल करने की कोशिश करेंगे।

फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

ऑस्कर विजेता निर्देशक बलाल को सेना ने किया रिहा, हमले के बाद हुए थे अरेस्ट

ऑस्कर विजेता डॉक्यूमेंट्री 'नो अदर लैंड' के निर्देशक हमदान बलाल को मंगलवार को रिहा कर दिया गया। उन्हें सोमवार को वेस्ट बैंक में बसने वाले यहूदियों के द्वारा किए गए हमले के बाद सेना ने हिरासत में लिया था।



ऑस्कर विजेता डॉक्यूमेंट्री फिल्म के निर्देशक हमदान बलाल को मंगलवार 25 मार्च को रिहा कर दिया गया। उन्हें वेस्ट बैंक में यहूदी निवासियों द्वारा हमला किए जाने के बाद सेना ने हिरासत में लिया था। इस मामले पर निर्देशक की पत्नी का कहना है कि हमले के दौरान निर्देशक के साथ मारपीट की गई थी और वीडियो बनाया गया।

निर्देशक हमदान बलाल और उनके साथ हिरासत में लिए गए दो अन्य फलस्तीनीयों को मंगलवार दोपहर वेस्ट बैंक की बस्ती किरयात अरबा के एक पुलिस स्टेशन से रिहा कर दिया गया। घटनास्थल पर मौजूद एसोसिएटेड प्रेस के पत्रकारों के अनुसार, बलाल के चेहरे पर चोट के निशान थे और उनके कपड़ों पर खून लगा था। रिहा होने के बाद तीनों को पड़ोसी फलस्तीनी शहर हेब्रोन के एक अस्पताल में ले जाया गया। उनके वकील, ली त्सेमेल ने कहा कि उन्होंने रात सैन्य अड्डे के फर्श पर बिताई, जबकि हमले में आई उनकी चोटों की काफी कम देखभाल की गई।

उन्होंने पहले कहा था कि उन पर एक युवा निवासी पर पत्थर फेंकने का आरोप लगाया गया था, आरोपों से वे इनकार करते हैं। इस घटना को लेकर फलस्तीनी निवासियों का कहना है कि लगाभग दो दर्जन यहूदियों ने ने सोमवार शाम को वेस्ट बैंक के सुसिया गांव पर हमला किया। मौके पर पहुंचे सैनिकों ने फलस्तीनियों पर अपनी बंदूकें तान दीं, जबकि निवासी पत्थर फेंकते रहे। इजरायली सेना ने सोमवार को कहा कि उन्होंने उनपर पत्थर फेंकने के संदेह में तीन फलस्तीनियों और एक इजरायली नागरिक को हिरासत में लिया है।

टॉलीवुड

नौजवान तमिल अभिनेता मनोज नहीं रहे, हार्ट अटैक ने ले ली जान

तमिल सिनेमा के मशहूर डायरेक्टर भारतीयराजा के बेटे और अभिनेता मनोज के भारतीयराजा का मंगलवार को निधन हो गया। उनकी मौत की वजह हार्ट अटैक बताई जा रही है। मनोज की उम्र 48 साल थी। नदिगर संगम (अभिनेताओं की एसोसिएशन) ने अपनी 'एक्स' पोस्ट में इस दुखद खबर की पुष्टि करते हुए लिखा, इजरायल के भारतीयराजा के बेटे मनोज के भारतीयराजा का हार्ट अटैक से निधन हो गया।



मनोज ने अपने पिता भारतीयराजा के निर्देशन में बनी फिल्म 'ताजमहल' से तमिल सिनेमा में डेब्यू किया था। इसके बाद उन्होंने 'इरानिलम' और 'वरुशामेलम वसंतम' जैसी फिल्मों में मुख्य किरदार निभाए। हाल के वर्षों में वह तमिल फिल्मों में सहायक भूमिकाएं कर रहे थे।

मनोज के निधन से तमिल फिल्म इंडस्ट्री में शोक की लहर है। अभिनेत्री खुशबू सुंदर और निर्देशक वेक्टर प्रभु ने उनके निधन पर दुख जताया है। खुशबू सुंदर ने लिखा, रयह सुनकर बहुत सदमा लगा कि मनोज अब हमारे बीच नहीं हैं। उनकी अचानक मौत से बहुत दुख हुआ। वह सिर्फ 48 साल के थे। भगवान उनके पिता भारतीयराजा और उनके परिवार को इस दुख को सहने की ताकत दे। मनोज, आपकी कमी खलेंगी। ओम शांति।

भोजपुरी

बिहार में 75 फीसदी शूटिंग करने पर मिलेंगे 4 करोड़ रुपये

बिहार की फिल्म प्रोत्साहन नीति 2024 के तहत राज्य में बॉलीवुड और वेब सीरीज की शूटिंग बढ़ी है। नीतीश सरकार फिल्म निर्माताओं को 4 करोड़ रुपये तक का अनुदान दे रही है जिससे बड़ी फिल्मों और सीरीज की शूटिंग बिहार में हो रही है। नीतीश सरकार की पहल से बिहार भी अब फिल्म मेकिंग का हब बनने जा रहा है। राज्य अपने ऐतिहासिक जगहों और गांव का खूबसूरती से लेकर गंगा के किनारे बसे शहरों की वजह से देश और विदेश के फिल्ममेकर्स के लिए एक अच्छी शूटिंग लोकेशन बन गया है। बिहार, जो कभी अपनी समृद्ध ऐतिहासिक विरासत के लिए जाना जाता था। अब बॉलीवुड और वेब सीरीज की शूटिंग के लिए नया हॉटस्पॉट बन रहा है। 'फिल्म प्रोत्साहन नीति 2024', फिल्म सिटी, अनुदान योजना और शूटिंग परमिशन ने फिल्ममेकर्स को बिहार की तरफ खींच रहा है।



19 जुलाई 2024 को इस नीति को लागू करके इसके आगे की जिम्मेदारी बिहार फिल्म विकास एवं वित्त निगम लिमिटेड को सौंपी गई थी। नीति लागू होने के बाद से अब तक लगभग 11 फिल्मों को शूटिंग की इजाजत, दूसरी सुविधाएं और पुलिस सुरक्षा मुहैया कराई गई है। इसमें एक वेब सीरीज और एक डॉक्यूमेंट्री फिल्म भी शामिल है, जिसमें से कई फिल्मों की शूटिंग पूरी हो चुकी है। ये फिल्में हिंदी, भोजपुरी, मैथिली तथा एक अंतरराष्ट्रीय फिल्म अंग्रेजी में हैं। गजनी, सिकंदर, दरबार जैसी अन्य कई सुपरहिट फिल्मों के निर्देशक एआर मुरगुदरिस की अपकॉमिंग फिल्म 'मद्रासी' की शूटिंग अभी बिहार में चल रही है। इसी तरह 'ओह माय गॉड 2' के निर्देशक अमित राय की आगामी फिल्म 'ओह माय डॉन' की शूटिंग भी अभी बिहार के कई जगहों पर चल रही है, जिसमें पंकज त्रिपाठी लीड रोल में हैं। इसके अलावा, फिल्ममेकर सागर श्रीवास्तव की एक बड़ी फिल्म की शूटिंग के लिए वाल्मीकि नगर में बड़ा सेट बनाया जा रहा है।

चमकता ट्रेंड

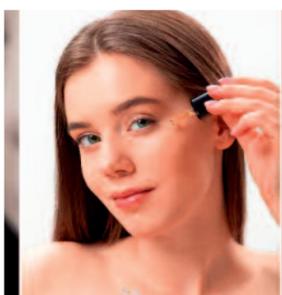


लाइफ़ स्टाइल

एक बार फिर से सदाबहार पसंदीदा डिजाइन बाजार की रौनक बन गई हैं। 2025 के ट्रेंड में स्टाइप्स और एनिमल प्रिंट जैसे क्लासिक मोटिफ भी साल के व्यापक थीम के रूप में काम कर रहे हैं। एक्ससेसरी कैटेगरी में, जंबो-साइज्ड हैंडबैग बेहतरीन प्रदर्शन करेंगे, जो फैशन को उसकी ज्यादा कार्यात्मक जड़ों पर वापस लाएंगे। आने वाले कलर ट्रेंड भी सदाबहार और लोगों के पसंदीदा हैं। शानदार मोचा ब्राउन सभी श्रेणियों में समृद्धि लाएगा, जिससे सबसे कमतर डिजाइन भी आलीशान लगेंगे।

फैशन के नीचे गर्मियों में घर से निकलने से पहले टैनिंग से बचने उठाएं ये उपाय

यदि आप भी गर्मियों में घर से बाहर निकलने से पहले टैनिंग होने से डरती हैं तो आज हम आपको दो ऐसी चीजों के नाम बताने जा रहे हैं। जिनको आप घर से बाहर जाने से पहले अपने फेस पर अप्लाई कर सकती हैं। इससे आप अपने फेस को टैन होने से बचा सकती हैं।



हम तरह-तरह के महंगे स्किन केयर प्रोडक्ट्स खरीदते हैं। ताकि स्किन को प्रोटेक्ट किया जा सके। वहीं हर कोई मार्केट में मिलने वाले इन कीमती प्रोडक्ट्स को नहीं खरीद सकता है। ऐसे में कुछ लोग घरेलू उपाय अपनाते हैं, जो कि असरकारी होते हैं और साथ ही हमें इनके लिए ज्यादा पैसा भी खर्च नहीं करना पड़ता है। अधिकतर लोग तो मार्केट के इन कैमिकल युक्त प्रोडक्ट्स के बजाय होममेड चीजों को ही इस्तेमाल करते हैं।

यदि आप भी घरेलू विधियों से अपना स्किन केयर करती हैं तो आज हम आपको ब्यूटी एक्सपर्ट रेनु माहेश्वरी के द्वारा बताई गई

दो चीजों के नाम बताने जा रहे हैं। जिनकी मदद से आप गर्मियों में टैनिंग की समस्या से बच सकती हैं। इन्हें आप घर से बाहर निकलने से पहले अपने फेस पर अप्लाई कर सकती हैं। आइये जानें इन दो चीजों के नाम जिससे आपकी स्किन ग्लोइंग होने के साथ कूल भी रहेगी।

पपीता जेल : पपीता जेल फेस के लिए काफी अच्छी होती है। इसको आप यदि

रोजाना चेहरे पर लगाती हैं तो यह आपकी त्वचा ग्लोइंग बनाने के साथ आपके फेस के दाग-धब्बे भी हटाने में मदद करती है। इसके साथ ही आप इसके इस्तेमाल से टैनिंग की समस्या से भी बच सकती हैं। इसके लिए आपको पपीता जेल को लेकर उसमें थोड़ा गुलाब जल की बूंदें डालकर फेस पर अप्लाई करना है और उसके बाद घर से बाहर निकलना है।

टी-ट्री ऑयल : यदि आप गर्मियों में फेस को टैन होने से प्रोटेक्ट करना चाहती हैं तो जब भी घर से बाहर निकलें तो हथेली और कुछ बूंदें टी-ट्री ऑयल की लेकर उसमें भी गुलाब जल या एलोवेरा जेल मिक्स करके अच्छे से मसाज करते हुए लगाएं। फिर अपने चेहरे पर अच्छी तरह लगाएं और उसके बाद घर से बाहर जाएं। आप चाहे तो इसे अपने हाथ-पैरों पर भी लगा सकती हैं।

इसमें मौजूद एंटी-फंगल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण पिंपल्स आदि की समस्या से भी बचाव करते हैं।

ऑयली हेयर की समस्या को कम करने के लिए इन टिप्स को करें फॉलो

बाल खूबसूरत और सिल्की नजर आए इसके महिलाएं बहुत कुछ करती हैं। इसमें एक्सपर्ट के सुझाए गए कई सारे हेयर प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करना तो वहीं, घरेलू नुस्खों का उपाय भी शामिल है। लेकिन, कई बार ऐसा होता है इन सभी चीजों का इस्तेमाल करने के बाद बालों से जुड़ी समस्या बनी रहती है और इसकी वजह ऑयली हेयर हो सकते हैं। वहीं अगर आप इस समस्या से छुटकारा पाना चाहती हैं तो आप इन टिप्स को फॉलो कर सकती हैं साथ ही, इन टिप्स को आप अपने हेयर केयर रूटीन में शामिल कर सकती हैं।



बालों को न करें रोजाना वाँश

ऑयली हेयर से छुटकारा पाने के लिए कई महिलाएं बालों को बार-बार वाँश करती हैं लेकिन, ऐसा नहीं करना चाहिए। दरअसल, बालों को रोजाना वाँश करने से स्केल्प से अधिक मात्रा में तेल उत्पन्न होता है और इस वजह से बालों से जुड़ी समस्या बढ़ सकती है। बालों को आप हफ्ते में 2 से 3 बार धोएं और इन्हें धोने के लिए हल्के गुनगुने का पानी का इस्तेमाल करें।

स्केल्प पर न करें कंडीशनर का इस्तेमाल ऑयली बालों की समस्या को कम करने के लिए सही शैप साथ ही, कंडीशनर का इस्तेमाल करें। दरअसल, स्केल्प पर बालों के लिए होता है इसके लिए कंडीशनर का इस्तेमाल आप स्केल्प न करें। कंडीशनर पर बालों के एंड्स पर लगाएं।

बालों को इस तरह सुखाएं

बालों को धोने के बाद अगर आप इन्हें सुखाने के लिए हेयर ड्रायर का इस्तेमाल न करें। हेयर ड्रायर का इस्तेमाल करने से भी ऑयल प्रोडक्शन ज्यादा हो सकता है और इस वजह से बालों को नुकसान हो सकती है। बालों को नेचुरली हवा में ही सुखाएं।

कार्न न्यूज

एक गलती बिगाड़ सकती है आपका पूरा लुक, रहें सावधान

चाहिए 'मिस्टर हैंडसम' का टाइटल तो कपड़े पहनते समय ध्यान रखें इन बातों का, मिलेगी भरपूर तारीफ



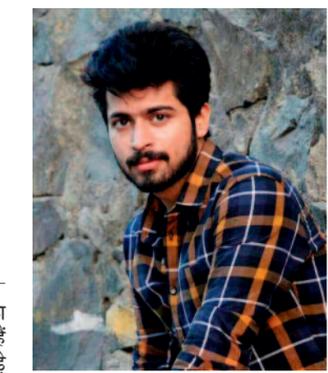
फिटिंग से सही

भले ही आज-कल कितना भी लूज फिटिंग के कपड़े पहनने का ट्रेंड है, लेकिन अगर आप मिस्टर हैंडसम का टाइटल जीतना चाहते हैं तो हमेशा सही फिटिंग के कपड़े ही पहनें। सही फिटिंग के कपड़े

आपको स्टाइलिश दिखने में मदद करते हैं। बस ध्यान रखें कि इसकी फिटिंग ज्यादा टाइट भी न हो।

साफ हों कपड़े

आपके कपड़े भले ही महंगे ब्रांड के न हों,



लेकिन ये अच्छी तरह से साफ होने चाहिए। महंगे कपड़े भी अगर थोड़े से भी गंदे होंगे तो उनकी वैल्यू कम हो जाती है। इसलिए हमेशा अपने कपड़ों को अच्छी तरह से साफ करके ही इस्तेमाल करें।

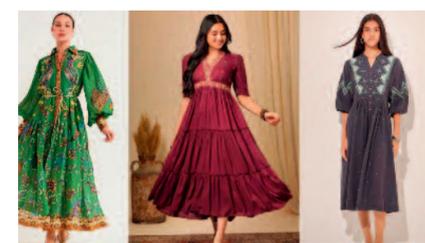
सही से प्रेस हों

कभी भी ऐसे कपड़े न पहनें, जो पूरी तरह से गुजले हुए हों। गुजले हुए कपड़े आपके लुक को बिगाड़ सकते हैं। हमेशा ऐसे कपड़े पहनें, जिसे आपने सही से प्रेस किया हो। गर्मियों में जो सूती कपड़े पहने जाते हैं, उन्हें हल्का सा पानी डालकर प्रेस करें, ताकि उनमें ढेर से सिलवटें पड़े।

कपड़ों के हिसाब से हों जूते

फुटवियर का चयन हमेशा कपड़ों के हिसाब से ही करना चाहिए। कई बार लड़के कुर्ता पायजामा के साथ स्पोर्ट्स शूज पहनते हैं, जिसकी वजह से उनका एथनिक लुक खराब हो जाता है।

समर सीजन में स्टाइलिश लुक के लिए वार्डरोब में शामिल करें इन्हें



गर्मियों के मौसम में महिलाएं कंफर्टेबल रहने के लिए कुछ न्यू डिजाइन वाले आउटफिट की तलाश में रहती हैं। साथ ही, वो ये भी चाहती हैं कि वो जिस भी तरह का आउटफिट वियर करें उसमें वो स्टाइलिश नजर आए। वैसे तो आपको इस सीजन में पहनने के लिए कई तरह के आउटफिट के ऑप्शन मिल जाएंगे। लेकिन, अगर आप न्यू लुक चाहती हैं साथ ही ये भी चाहती हैं कि आप स्टाइलिश नजर आए तो आप ये बोहो ड्रेस स्टाइल कर सकती हैं। इस तरह के आउटफिट्स कूल साथ ही, स्टाइलिश लुक पाने के लिए बेस्ट ऑप्शन हो सकते हैं।

कॉटन बोहो ड्रेस

समर सीजन में स्टाइलिश लुक पाने के लिए आप इस तरह की कॉटन बोहो ड्रेस स्टाइल करें। यह ड्रेस कॉटन फैब्रिक में है साथ ही, ये लॉन्ग और बेहद ही खूबसूरत डिजाइन में है। इस तरह की ड्रेस को ऑफिस या किसी फैमिली पार्टी में शामिल होने के दौरान भी वियर कर सकती हैं। इस ड्रेस के साथ आप स्टाइलिश प्लेटेड साथ ही, इयररिंस वियर कर सकती हैं।



फ्लोरल बोहो ड्रेस

स्टाइलिश लुक के लिए आप इस तरह की फ्लोरल बोहो ड्रेस का चुनाव कर सकती हैं। फ्लोरल प्रिंट आउटफिट न्यू और स्टाइलिश लुक पाने के लिए बेस्ट है और इस तरह की ड्रेस न्यू लुक पाने के लिए भी बेस्ट है। इस ड्रेस में आपका लुक बेहद ही खूबसूरत और स्टाइलिश नजर आएगा। इस ड्रेस को आप कहीं पार्टी में शामिल होने के दौरान वियर कर सकती हैं और यह ड्रेस को आपको 800 रुपये की कीमत में मिल सकती हैं। इस ड्रेस के साथ आप प्लेटेड साथ ही लॉन्ग सिंपल इयररिंस स्टाइल कर सकती हैं। समर सीजन में कूल लुक के लिए आप इस तरह की ड्रेस का भी चुनाव कर सकती हैं।

गलत फुटवियर की वजह से एड़ियों की कोमलता हो गई है गायब, तो ये फुट केयर

फुटवियर आपके लुक को स्टाइलिश बनाने में मदद करता है। लेकिन, गलत फुटवियर का चुनाव करने से जहां आपके पैरों में दर्द की समस्या होती है तो वहीं इसकी वजह से एड़ियों की कोमलता भी गायब हो जाती है। दरअसल, गलत फुटवियर पहनने की वजह से आपकी एड़ियां सख्त और ड्राई हो जाती हैं और इसकी वजह से कई बार आपको शर्मिंदगी का शिकार होना पड़ता है।



पैरों को करें इस तरह साफ

फुटवियर की वजह से पैरों की गायब हुई कोमलता को वापस पाने के लिए पैरों की सफाई करना जरूरी है। पैरों को सही तरह से सफाई करने के लिए जहां पैरों की साफ होंगे तो वहीं ड्राइनेस की समस्या भी कम होगी।

इस तरह करें पैरों को साफ

एक टब या बाल्टी लें और इसमें गुनगुन पानी डालें। इसमें शैम्पू डालें और इसके बाद इसमें पैरों को

भिगो लें। इसके बाद इन्हें अच्छी तरह से सुखाएं और उन्हें मॉइश्चराइजर करें।

सोने से पहले करें ये काम

पैरों को कोमल बनाए रखने के लिए आप इन्हें सोने के पहले मॉइश्चराइजर करें। मॉइश्चराइजर करने के लिए आप बेस्ट मॉइश्चराइजर का चुनाव करें। इसी के साथ आप नारियल/ऑलिव ऑयल का भी इस्तेमाल कर सकती हैं।